

Les mères absentes

Jasmin Lee Cori

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Jasmin Lee Cori

Les mères absentes

*Guérir de l'amour
qui vous a manqué*

Ixelles éditions

Jasmin Lee Cori

Les Mères absentes

Guérir de l'amour qui vous a manqué

Ixelles éditions

Un ouvrage réalisé sous la direction de Sophie Descours
Traduction : Sabine Rolland
Couverture : Fabrice Del Rio Ruiz

Titre original : *The Emotionally Absent Mother*

© 2010 Jasmin Lee Cori

© 2014 Ixelles Publishing SA pour l'édition française

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-87515-221-3

ISBN eBook : 978-2-87515-493-4

D/2014/11.948/221

Dépôt légal : 2e trimestre 2014

E-mail : contact@ixelles-editions.com

Site internet : www.ixelles-editions.com

Ixelles éditions est une division d'Ixelles Publishing

À l'enfant sans mère qui a survécu tant bien que mal à tout ce qui lui a manqué, même quand sa mère était là. Ce livre est pour toi.

Introduction

Rares sont les expériences de la vie à être aussi profondes que nos sentiments à l'égard de notre mère – des sentiments dont les racines se perdent dans les recoins obscurs de notre vécu préverbal. Quant aux branches de la relation mère-enfant, certaines portent des moments splendides, inondés de soleil, tandis que d'autres sont cassées, laissant apparaître des extrémités acérées et déchiquetées qui agrippent et blessent. La mère n'est pas un sujet facile.

Nos sentiments à l'égard de notre mère sont souvent contradictoires et embrouillés. Nous savons pertinemment que les mères doivent être honorées et que nous considérons trop souvent leurs sacrifices comme allant de soi. Paradoxalement, nous sommes nombreux à ne pas être satisfaits de ce que notre mère nous a donné et nous lui en voulons – secrètement ou non, qu'elle en soit responsable ou non – de ne pas avoir répondu à nos besoins essentiels. Et nous en payons le prix.

Le sujet est sensible, pour les mères comme pour les enfants que nous avons été. Il y a ceux qui, voulant rendre les mères intouchables, voient d'un œil critique les frustrations et les insatisfactions exprimées par certains d'entre nous ; ils nous reprochent de blâmer notre mère, comme si nous l'accusions injustement de nos souffrances et lui faisons porter le chapeau à notre place. Même s'il est indéniable que certaines personnes utilisent les reproches comme un moyen d'éviter de voir en face leur propre souffrance et refusent de prendre la responsabilité des efforts nécessaires à leur guérison, je constate couramment dans mon cabinet que beaucoup de patients doivent surmonter une culpabilité et une résistance considérables pour cesser de protéger et de défendre leur mère. Comme si, même dans l'intimité de nos pensées, nous avions peur de la critiquer. Nous entretenons l'image de la mère à l'intérieur de nous, nous protégeons notre relation fragile avec elle en niant tout ce qui pourrait venir la perturber et nous nous préservons de la déception, de la colère et de la douleur que nous avons toujours gardées hors du champ de notre conscience. Comme je l'explique dans les chapitres suivants, nous sommes nombreux à ne pas oser lever le voile sur une vérité qui fait mal – les insuffisances de notre mère – parce que nous ne sommes pas prêts à en gérer les conséquences.

Toute relation aussi complexe que le lien mère-enfant inclut à la fois de l'amour et de la haine. La plupart des jeunes enfants ont des accès de haine envers leur mère lorsque leurs besoins ou leurs désirs ne sont pas satisfaits, mais ils n'osent pas les exprimer, le lien à la mère étant beaucoup trop fragile. Et la plupart des enfants éprouvent de l'amour pour leur mère, même si cet amour est enfoui et se heurte à un mur. Comme l'exprimait très bien Robert Karen dans son livre sur l'attachement :

« La quasi-totalité des enfants, y compris ceux qui subissent des maltraitements, aiment leurs parents. Ce sentiment fait partie de leur nature et de leur état d'enfant. Ils peuvent être blessés, déçus, pris dans des schémas

destructeurs qui les empêchent d'obtenir l'amour qu'ils réclament, mais un attachement, même anxieux, est un lien d'amour. Chaque année l'amour peut devenir encore un peu plus difficile à obtenir ; chaque année l'enfant peut renier encore plus vigoureusement son besoin de connexion ; il peut même maudire ses parents et nier qu'il les aime ; mais l'amour est là, tout comme le désir de l'exprimer activement et d'en obtenir en retour, caché comme un soleil cuisant. »

Les mots de Robert Karen traduisent en partie la complexité de cette relation. Vouloir l'amour d'une mère : nul n'y échappe.

Le sujet est tout aussi sensible chez les mères. Lorsque je travaillais sur ce livre, je remarquais un sentiment de culpabilité et une attitude défensive chez les femmes devenues mères avec lesquelles je partageais mes travaux. Elles voulaient me dire : « Ne me donnez pas tant de pouvoir. Il existe bien d'autres facteurs qui influencent la vie d'un enfant. Tout n'est pas de ma faute. » Certes. Les différences innées entre les individus sont étonnantes. Et il faut tenir compte de la position du nouveau-né dans sa fratrie, de la disponibilité du père, des liens avec le père, des influences environnementales et génétiques sur la physiologie fondamentale de l'enfant, de la dynamique familiale, des événements importants au sein de la famille (maladie, décès, etc.) et des pressions culturelles.

Il n'en demeure pas moins que l'importance de la mère est primordiale. Une mère attentive et aimante, capable de s'occuper correctement de son enfant, peut compenser beaucoup d'autres handicaps, et l'absence de maternage est sans doute le plus grand de tous. Car un enfant qui a eu une mère défaillante est une maison aux fondations très fragiles.

Si je parle essentiellement des mères, ce n'est pas pour les culpabiliser encore davantage, mais parce que la qualité du lien affectif avec notre mère façonne puissamment notre développement. Je nourris l'espoir qu'en comprenant l'importance de l'influence de notre mère nous parviendrons à mieux nous comprendre et, surtout, à évoluer positivement pour guérir nos blessures liées à une carence affective.

En analysant les différents rôles joués par la mère et en soulignant l'importance vitale de la relation mère-enfant, je souhaite aider les lectrices qui sont déjà mères ou ne vont pas tarder à le devenir à prendre pleinement conscience de leurs attitudes et de leurs comportements. Même si certains aspects du maternage sont instinctifs et transmis de génération en génération par des femmes qui n'ont pas souffert de carences affectives, apporter à l'enfant les soins dont il a besoin doit faire l'objet d'un apprentissage conscient chez la plupart des femmes. Si vous avez manqué de soins et d'amour maternels, votre tâche sera double : guérir vos propres blessures et tisser avec votre enfant un lien différent de celui que votre mère a tissé avec vous.

Bien qu'un maternage insuffisant affecte quelque peu différemment les hommes et les femmes, les points communs sont nombreux. Puisqu'il existe des ouvrages sur les effets différents chez l'homme et chez la femme, je m'intéresse ici aux aspects communs aux deux sexes. Je privilégie également

un style particulier de maternage défaillant lié aux mères « absentes » sur les plans émotionnel et affectif. De nombreuses raisons, que j'exposerai en détail dans ce livre, peuvent expliquer l'absence d'implication d'une mère dans la relation affective avec son enfant.

Lorsque j'ai commencé à travailler sur ce sujet, j'ai voulu élargir ma compréhension des adultes en carence affective que j'avais rencontrés dans mon entourage et au sein de ma clientèle, c'est pourquoi j'ai lancé un appel, invitant les individus en souffrance ou en voie de guérison à se confier à moi. Et les réponses positives ont afflué immédiatement. Comme on pouvait s'y attendre, les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à accepter de témoigner auprès d'une personne étrangère, mais il faut dire aussi que j'avais davantage accès à une population féminine. Mon échantillonnage n'avait rien de scientifique et, par conséquent, je ne prétends pas avoir réalisé une étude démographique ou sociologique des individus en carence affective. Néanmoins, je pense que leurs témoignages courageux et souvent très éclairants ont une valeur pour nous tous. Les résultats de mes travaux sont disséminés à travers l'ensemble des chapitres, mais la plupart sont regroupés dans le chapitre ٦, « Témoignages d'hommes et de femmes en carence affective », où je décris à la fois l'enfance de ces personnes et leurs difficultés à l'âge adulte.

Le chapitre 1 décrit ce qu'une mère doit idéalement apporter à son enfant et introduit l'expression *bonne mère*. Le chapitre 2 approfondit ce thème et traite des différents rôles que la bonne mère joue dans la vie d'un enfant. Le chapitre 3, consacré à l'attachement, parle de la force et de la qualité du lien mère-enfant. Les conséquences d'un attachement sécurisant ou, au contraire, insécurisant nous poursuivent tout au long de notre vie adulte. Le chapitre 4 aborde d'autres aspects essentiels d'un maternage adéquat tels que le toucher attentionné, la relaxation et la sécurité.

À partir de là, nous nous interrogeons sur les mères absentes émotionnellement et sur les conséquences de leur comportement sur leur enfant. Le chapitre 5 (« Maman, où étais-tu ? ») décrit cette mère détachée émotionnellement, les raisons de son absence et comment l'enfant vit cette situation. Quant au chapitre 6, il rassemble les témoignages d'hommes et de femmes ayant souffert d'une carence affective.

La question de la guérison s'ouvre au chapitre 7 avec un aperçu du processus de guérison. Le chapitre 8 aborde la psychothérapie qui permet de donner forme à cette guérison. Les chapitres suivants sont plus axés sur les efforts personnels, à savoir comment vous accompagner vous-même pour guérir. Le chapitre 9 vous propose de vous relier à « l'énergie de la bonne mère », sous sa forme archétypale ou à travers des personnes de votre entourage, y compris votre partenaire. Le chapitre 10 aborde le travail sur l'enfant intérieur – comment devenir votre propre mère, une mère pour vous aimante et bienveillante, ce qu'on appelle le reparentage. Le chapitre 11 fournit une approche plus proactive et plus concrète, à savoir examiner les besoins qui n'ont pas été satisfaits au cours du développement et trouver des

stratégies pratiques pour les satisfaire ici et maintenant. Quant au dernier chapitre, il vous aide à développer une image plus objective de votre mère et décrit le lien mutuel, la danse qui vous unit. Après avoir exposé les difficultés de la relation entre l'adulte en carence affective et sa mère, il vous explique comment vous pouvez transformer l'héritage familial avec vos propres enfants et ce que vous pouvez raisonnablement attendre en termes de guérison de vos blessures.

Cet ouvrage vous propose également un certain nombre d'exercices que vous êtes libre de réaliser ou non. Ainsi que des temps de pause qui vous invitent à digérer ce que vous venez de lire et à réfléchir sur votre propre situation. Néanmoins, je vous encourage à lire en quoi consistent ces différents exercices et à écouter ce qui vous vient à l'esprit, même si vous choisissez de ne pas répondre à toutes les questions. Les multiples bienfaits que vous pouvez tirer de ce livre, tant sur le plan de la compréhension (de vous-même et de votre mère) que sur celui de votre propre guérison, méritent que vous preniez vraiment votre temps. C'est vous qui connaissez vos limites, alors si le travail de certains points vous perturbe, demandez-vous de quel type de soutien vous avez besoin et acceptez de reconnaître ce qui est trop difficile à gérer pour le moment. Incarnez cette bonne mère que vous aspirez à être pour vous-même en prenant uniquement ce que vous êtes capable de gérer ici et maintenant. Vous pourrez toujours y revenir ultérieurement.

Mon objectif est triple :

- Vous aider à évaluer en quoi et dans quelle mesure vous souffrez d'une carence affective.
- Vous aider à voir le lien entre la mère que vous avez eue et les difficultés que vous rencontrez dans votre vie. Ce que vous percevez comme des « défauts » personnels à l'âge adulte peut être lié à un manque de maternage dans l'enfance, auquel cas vous pouvez cesser de vous faire constamment des reproches.
- Vous montrer comment vous pouvez compenser maintenant ce qui vous a manqué tout au long de votre enfance – que ce soit en suivant une psychothérapie, en vous faisant aider par des proches ou en travaillant à guérir votre blessure par vous-même.

La bonne nouvelle, c'est que les carences affectives de l'enfance peuvent être comblées à tout âge – peut-être pas totalement, mais beaucoup plus que ce que nous osons espérer, en général. Nous avons les moyens de guérir, en nous, l'enfant mal-aimé et de devenir des adultes aimants, bienveillants, solides intérieurement et conscients de leurs responsabilités. Un voyage qui en vaut la peine, non ?

La présence maternelle

La Mère, arbre de vie

Je garde gravée au fond de moi l'une des nombreuses photographies de *The Family of Man*, une exposition organisée en 1955 au Museum of Modern Art de New York. Cette photo, réalisée par le photographe américain Consuelo Kanaga, représente une femme noire, grande et maigre, qui est debout et tient par la main deux jeunes enfants aux visages dans l'ombre. On peut lire en dessous : « Elle est un arbre de vie pour eux. »

Un arbre de vie. Un arbre qui fournit un abri, un refuge, une protection. Un arbre sur lequel vous pouvez grimper et dont vous pouvez manger les fruits. Un arbre qui vous paraît grand quand vous êtes tout petit. Un arbre qui est *votre* arbre.

Dans les traditions mystiques, l'arbre de vie est l'axe vertical autour duquel la vie tourne. Par analogie, la mère est l'axe autour duquel la famille et la vie affective de l'enfant tournent. Dans cette immense période de l'histoire qui précède l'ère chrétienne, l'arbre de vie était souvent représenté sous les traits d'une mère. Ainsi la Grande Mère, appelée également la Déesse Mère, prenait très souvent la forme d'un arbre.

L'arbre est donc le symbole naturel de la présence maternelle. Avec ses fleurs et ses fruits, les oiseaux et les mammifères qu'il abrite ou qui l'entourent, il constitue à la fois un abri et une source de nourriture. Avec ses branches qui poussent dans toutes les directions, il symbolise une expansion vers l'extérieur, une sorte de corne d'abondance. L'archétype de l'arbre de vie est donc lié à une forme de générosité.

Cet archétype se retrouve dans le livre pour enfants de Shel Silverstein, *L'Arbre généreux*, considéré comme une parabole de l'amour et de l'attachement profond. C'est l'histoire d'un petit garçon et d'un arbre qui l'aime beaucoup et qui lui offre tout ce qu'il a. L'arbre laisse le petit garçon se balancer sur ses branches, lui donne de l'ombre et des pommes à manger, et le bois de ses branches pour construire une maison. Il le laisse même couper son tronc pour fabriquer un bateau. À la fin, l'arbre n'est plus qu'une souche et le petit garçon est devenu un vieil homme, mais l'arbre donne au vieil homme un endroit où se reposer.

Comme vous l'avez certainement compris, la relation entre le petit garçon et l'arbre ressemble au lien de la mère avec son enfant. L'arbre fait passer les besoins du petit garçon avant les siens. Il donne, encore et toujours. C'est aussi le rôle d'une mère, et ce rôle est parfois en concurrence avec les besoins de la femme d'affirmer sa personnalité en dehors de sa relation avec son enfant et avec les autres. De nombreuses femmes regrettent de s'être perdues

dans leur rôle de mère et de conjointe. Mais si une femme n'est pas prête, du moins pendant une période de sa vie, à être attentive aux besoins des autres, elle n'est certainement pas prête à être mère et à élever un enfant.

De multiples raisons légitimes peuvent expliquer l'inaptitude d'une femme à assumer pleinement son rôle de mère et son sentiment de ne pas être à la hauteur de cette tâche énorme, mais malheureusement beaucoup de femmes n'ont pas eu – ou n'ont pas eu l'impression d'avoir – le choix. Qu'il s'agisse des attentes de la société ou d'une grossesse non désirée, les femmes peuvent glisser dans la maternité sans le vouloir réellement. Souvent, elles ne sont pas encore devenues elles-mêmes des adultes à part entière. Et elles se retrouvent démunies pour faire face à cette nouvelle responsabilité.

Il n'est pas facile de donner de soi-même lorsqu'on nourrit encore de nombreux désirs, besoins ou rêves insatisfaits. Et être mère nécessite de donner constamment. Une bonne mère partage la chaleur de son corps avec son enfant quand il a froid, le lait de ses seins quand son bébé a faim. Elle donne le calcium de ses os à son fœtus, puis à l'enfant qu'elle allaite. Il s'agit d'un niveau très élémentaire de don de soi-même. Rien d'étonnant à ce que la mère soit un symbole de sacrifice !

Nous sommes faits de notre mère

L'affirmation « nous sommes faits de notre mère » comporte deux niveaux : un niveau biologique évident – nous avons été conçus dans son corps et sommes constitués de son corps – et un niveau psychologique – la mère fait partie de notre personnalité, de notre psyché et de notre structure, comme si elle était littéralement une strate de notre être. Vous comprendrez mieux mon propos dans les chapitres suivants.

Notre fonctionnement, notre image et notre estime de nous-mêmes, ainsi que nos croyances inconscientes sur la relation, sont fortement influencés par notre mère. Elle n'est pas la seule influence, mais ce qu'elle est et nos interactions avec elle sont les éléments constitutifs de ce que nous sommes, de ce que nous pensons de nous et des autres.

Nous pouvons ressentir ces « matériaux de base » comme bénéfiques et enrichissants ou, au contraire, comme toxiques et frustrants, et ce ressenti est largement déterminé par la qualité de nos échanges avec notre mère. Ce n'est pas tant ce que fait la mère que sa présence énergétique et son amour qui sont déterminants. Est-elle complètement ailleurs ou en colère en allaitant son bébé ? Si elle est vraiment présente et bienveillante, son lait et son cœur sont une seule et même chose. Si son esprit est ailleurs, son lait n'est pas aussi nutritif. Le bébé peut avoir une légère réticence à prendre le lait de sa mère si celle-ci ne le lui donne pas avec une générosité totale ou s'il se greffe un élément malvenu dans leur interaction au moment de la tétée.

Comme il est souvent dit dans les livres sur la relation mère-enfant, quand l'interaction est bonne, le ressenti du bébé est incroyablement positif, et quand elle est mauvaise, son ressenti est épouvantable. Certes, cette vision est un peu

manichéenne, mais les jeunes enfants expérimentent le monde avec une grande intensité. Vous pouvez ressentir la mère comme une couche interne de soutien et d'amour toujours présente au fond de vous ou, au contraire, comme quelque chose de mort ou de toxique en vous. Cette substance toxique que vous avez absorbée provient de votre interaction avec elle et de ce qu'elle portait de toxique en elle.

Une « mère » au sens large du terme

Tout au long de ce livre, j'emploie le terme *mère* sans limiter sa signification à la femme qui enfante – quoique la relation mère-enfant, même si elle ne s'étend pas au-delà de la naissance (parce que la mère décède ou abandonne son bébé), marque l'individu pour toute sa vie. Lorsqu'il est question de votre mère dans cet ouvrage, il est question de la personne qui a joué ce rôle dans votre enfance, c'est-à-dire de la figure maternelle, et la *bonne mère* peut désigner tout adulte qui joue un rôle bienveillant, attentionné et protecteur dans votre vie – autrement dit, qui assure une fonction maternelle telle que nous la décrivons dans le chapitre suivant.

Il peut donc s'agir d'une mère adoptive, d'une grand-mère, d'une tante ou d'une belle-mère ; même un père peut jouer le rôle d'une mère. D'autres personnes en dehors du cercle familial peuvent aussi contribuer à satisfaire une partie des besoins maternels de l'enfant jusqu'à ce qu'il devienne adulte : enseignants, mères d'ami(e)s, thérapeutes, partenaires. Sans oublier que nous pouvons devenir notre propre mère en avançant en âge et en gagnant en maturité si nous comprenons que l'enfant insuffisamment materné demeure bien vivant dans l'adulte qu'il est devenu, réclamant encore ce dont il avait besoin enfant.

Bien que toutes les femmes ne s'adaptent pas à leur fonction maternelle, la nature a fait de son mieux pour mettre toutes les chances du côté des mères biologiques. Des recherches montrent que les mères manifestent instinctivement des comportements qui ont la préférence des nourrissons. Des études suédoises ont révélé que même si une mère travaille à l'extérieur et que c'est le père qui s'occupe le plus de l'enfant, le bébé préfère largement la présence de sa mère.

La nature soutient également les mères biologiques à travers leurs hormones (notamment l'ocytocine) qui semblent les mettre dans des conditions optimales pour tisser des liens affectifs et qui sont directement liées aux comportements d'attachement. L'allaitement maternel positionne le bébé à une distance idéale qui lui permet de fixer les yeux de sa mère. Bien sûr, le fœtus en développement tisse déjà une relation avec sa mère dans l'utérus en répondant à ses battements cardiaques, sa voix, son toucher à travers la paroi abdominale et sa présence énergétique. Mais chez certaines femmes, ces « atouts » biologiques ne suffisent pas à leur permettre de surmonter leur réticence à assumer leur rôle de mère. Par conséquent, c'est une bonne chose que d'autres personnes que les mères biologiques puissent « mater ».

La mère « suffisamment bonne »

Les mères n'ont pas besoin d'être parfaites et, d'ailleurs, sont incapables de l'être. La perfection, dans ce domaine, existe à travers les yeux de l'enfant qui voue une adoration totale à sa mère lorsque celle-ci est suffisamment bonne pour satisfaire ses besoins fondamentaux. Et c'est efficace, car, quand vous êtes totalement dépendant de quelqu'un, vous voulez croire que cette personne est capable de répondre à vos besoins. Ignorer les ratages et le manque d'adéquation parfaite pour mettre l'accent sur les aspects positifs est une bonne stratégie, aussi bien sur le plan psychologique que sur celui de l'évolution, les bons sentiments de l'enfant aidant aussi la mère à tisser des liens affectifs avec lui.

L'expression *mère suffisamment bonne* a été inventée par le célèbre pédiatre et psychanalyste britannique D. W. Winnicott pour décrire la mère qui satisfait suffisamment de besoins de son enfant pour lui permettre de prendre un bon départ dans la vie. Selon Winnicott, la mission fondamentale de la mère suffisamment bonne est de s'adapter à son bébé. Il décrit comment cette mère commence par « coller » totalement aux demandes de son enfant, puis répond de moins en moins à ses besoins à mesure qu'il manifeste une plus grande tolérance à la frustration. Une mère qui continuerait de satisfaire parfaitement et immédiatement tous les besoins de son enfant l'empêcherait d'apprendre de nouveaux comportements, de développer de nouvelles compétences et de gérer la frustration liée à l'obligation de différer la satisfaction de ses désirs.

Des études récentes confirment l'idée qu'une mère n'est pas obligée d'être 100 % à l'écoute et à la disposition de son enfant pour être une mère suffisamment bonne. Il suffit que la mère et l'enfant soient en phase 30 % du temps. Est-ce trop demander ?

Comme l'affirme la psychothérapeute Diana Fosha : « Ce qui est aussi (si ce n'est plus) important que l'aptitude innée à être en harmonie avec son enfant, c'est la capacité à réparer la disharmonie afin de rétablir une connexion optimale. » La mère suffisamment bonne a besoin de réparer les inévitables discontinuités ou ruptures qui surviennent dans toute relation. Elle ne va pas toujours se comporter exactement comme il faut, mais elle doit savoir comment réajuster son comportement quand elle commet des erreurs et brise l'harmonie.

Les études laissent à penser qu'elle est aidée en cela par son enfant. Les bébés viennent au monde avec une forte envie de – et une capacité à – maintenir un lien très fort avec leur mère. Ils sont également « configurés » pour tirer le meilleur parti des efforts réparateurs de leur mère. Pour l'enfant, être capable de corriger les inévitables « perturbations sur la ligne » dans sa relation à sa mère lui donne un sentiment de puissance, comme vous pouvez l'imaginer. Inversement, être incapable d'attirer l'attention de sa mère et de se reconnecter à elle à la suite d'une déconnexion peut laisser le bébé dans un terrible sentiment d'impuissance et de découragement ; il se sent alors démuni

pour gérer la relation et obtenir la satisfaction de ses besoins.

Lorsque la mère est trop fermée, trop distante ou insuffisamment à l'écoute des besoins de l'enfant, c'est l'enfant qui finit par s'adapter à sa mère et non l'inverse. Abandonnant son illusion d'omnipotence et contraint de se soumettre à l'environnement, il développe ce que Winnicott appelle un *faux self*.

Les messages d'une bonne mère

La manière dont notre mère répond à nos besoins fondamentaux nous renseigne sur l'importance qu'elle nous accorde. Nous donne-t-elle beaucoup dans la générosité et la joie ou, au contraire, satisfait-elle nos besoins avec un sentiment de contrainte, comme un lourd fardeau à porter, et une attitude qui dit « tu m'embêtes ! » ? Lorsqu'elle nous change ou nous habille, son toucher est-il doux et aimant, ou simplement efficace et un peu brusque, voire mécanique ? Que disent ses yeux ? Les expressions de son visage ? Que traduisent ses actions et ses choix ? Tous ces éléments font partie de la communication d'une mère et façonnent notre relation à elle. Ensemble ils constituent la base des messages que nous recevons.

Nous pouvons commencer par examiner ce qu'on pourrait appeler les « messages de la bonne mère », puis considérer les messages captés par ceux d'entre nous qui ont été insuffisamment maternés.

Les dix principaux messages d'une bonne mère sont :

- Je suis heureuse que tu sois là.
- Je te vois.
- Tu m'es cher.
- Je te respecte.
- Je t'aime.
- Tes besoins sont importants à mes yeux. Tu peux te tourner vers moi pour me demander de l'aide.
- Je suis ici pour toi. Je vais te consacrer du temps.
- Je vais te protéger.
- Tu peux te reposer en moi.
- Je t'apprécie. Tu illumines mon cœur.

Examinons ces messages en détail.

« Je suis heureuse que tu sois là. »

C'est un premier message important à entendre pour l'enfant. Il est transmis par des comportements qui lui disent qu'il est désiré et précieux pour sa mère.

Beaucoup sont convaincus que le sentiment fondamental de l'enfant d'être

désiré prend naissance *in utero*. Certes, il existe de nombreux moments dans la vie d'un enfant où il peut se sentir soit désiré, soit indésirable. Mais nous ne sommes pas dans le « tout ou rien » ; une infinité de nuances sont possibles entre les deux et des moments isolés où l'enfant ne se sent pas désiré peuvent être largement contrebalancés par une continuité d'expériences qui lui permettent de se sentir apprécié et valorisé.

Le message « je suis heureuse que tu sois là » aide l'enfant à être heureux d'être là. Il ne craint pas de prendre sa place, voire de prendre de la place, et se sent bien dans sa peau.

« Je te vois. »

Une mère transmet le message « je te vois » à son bébé essentiellement par le phénomène du miroir (voir « La mère comme miroir ») et une réceptivité qui lui permet d'être à l'écoute des besoins de son enfant et d'y répondre. Elle sait, par exemple, ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. À quoi il s'intéresse et ce qui le touche. Être vu, c'est être connu.

« Tu m'es cher. »

Ce message (généralement non verbal) dit à l'enfant qu'il est apprécié et estimé. Comme c'est le cas avec d'autres messages, ce message doit être associé chez l'enfant au sentiment d'être vu pour ce qu'il est et non pour une qualité ou une image extérieure et superficielle.

« Je te respecte. »

Une mère fait comprendre à l'enfant qu'elle le respecte si elle lui donne le sentiment d'être unique, n'essaie pas d'être dans le contrôle inutilement, accepte ses préférences et ses décisions et lui montre qu'elle apprécie ce qu'elle voit en lui. L'enfant qui se sent respecté et aimé dans son authenticité se sentira autorisé à découvrir et exprimer son individualité au lieu d'imiter ses parents ou de se conformer à ce qu'ils ont prévu pour lui.

« Je t'aime. »

Une mère peut dire « je t'aime » à son enfant, à condition qu'elle soit sincère et authentique ; sinon, ces mots n'ont pas de sens. Beaucoup d'enfants entendent des « je t'aime, mon chéri » à longueur de journée, tandis que d'autres n'en entendent jamais de leur vie. Il est important que ces mots ne soient pas perçus comme une manipulation destinée à exiger quelque chose de l'enfant.

L'amour se communique probablement le mieux par le langage non verbal – le toucher, la voix, le regard et les mimiques faciales, les gestes, l'attitude corporelle et la prévenance. Lorsque l'environnement « porte », contient, retient, soutient et sécurise l'enfant (à travers des limites et des règles), il est

également associé à de l'amour.

« Tes besoins sont importants à mes yeux. Tu peux te tourner vers moi pour me demander de l'aide. »

La première phrase signifie que la mère donne la priorité à son enfant. Elle ne lui dit pas seulement « je vais m'occuper de toi parce que c'est mon devoir » ou « je vais m'occuper de toi quand j'aurai le temps », mais « je vais m'occuper de toi parce que c'est important ». Ce message permet à l'enfant de sentir que l'attention que sa mère lui porte, elle la puise dans son amour pour lui et sa bienveillance à son égard. La seconde phrase donne la permission à l'enfant d'exprimer clairement ses besoins ; il n'a pas besoin de les dissimuler ni d'essayer d'y répondre par lui-même.

« Je suis ici pour toi. Je vais te consacrer du temps. »

« Je suis ici pour toi » est une façon de dire « tu peux compter sur moi, je ne vais pas disparaître comme ça ». Ce message est souvent lié à des besoins spécifiques, mais il signifie plus globalement « je serai constamment présente dans ta vie ». Ce soutien apporte une détente et une confiance à l'enfant.

« Je vais te consacrer du temps » exprime la disponibilité de la mère, la priorité qu'elle donne à son enfant et l'estime qu'elle lui porte. Malheureusement, trop d'enfants pensent que leurs parents n'ont pas de temps à leur consacrer.

« Je vais te protéger. »

Ce message signifie « tu es en sécurité avec moi. Je ne te laisserai jamais dans l'angoisse ou l'insécurité ».

L'enfant a besoin de se sentir en sécurité pour se détendre et explorer le monde. Sinon, il peut ne jamais oser se frotter au monde extérieur. Sans la protection d'une personne qui prend soin de lui et veille sur lui, sa seule protection est de rester petit et de développer des structures défensives dans sa personnalité.

« Tu peux te reposer en moi. »

Ce message exprime plusieurs choses. D'abord, l'existence d'un espace protégé ; si vous devez vous tenir sur vos gardes, vous ne pouvez pas vous reposer. Ensuite, la disponibilité et l'accueil de la mère (elle doit être présente pour permettre le repos de l'enfant). C'est comme si elle disait « avec moi, tu peux être chez toi. Totalement à l'aise ». Nous avons tous besoin d'un endroit où nous pouvons être totalement nous-mêmes, où nous ne sommes pas dans l'obligation de résultat et où nous trouvons un apaisement et un réconfort en la présence de l'autre.

« Je t'apprécie. Tu illumines mon cœur. »

« Je t'apprécie » signifie que l'enfant est cher au cœur de sa mère qui le chérit comme un véritable trésor. Nous ne voulons pas seulement être respectés, mais aussi savoir que les autres nous apprécient tels que nous sommes vraiment. « Tu illumines mon cœur » rend hommage à la présence et à la lumière intérieure de l'enfant qui, à travers ce message, peut développer son estime personnelle et sa confiance en lui.

Que se passe-t-il si les messages de la bonne mère sont absents ?

Quand ces messages de la bonne mère sont absents, ils laissent des vides, des manques spécifiques ou un sentiment d'insuffisance. Reprenons chacun des dix messages en examinant les conséquences de leur absence.

« Je suis heureuse que tu sois là. »

Lorsque l'enfant ne se sent pas désiré ou bienvenu, il peut en conclure qu'il serait peut-être mieux qu'il ne soit pas là. Il peut aussi se sentir terriblement abandonné. Une femme, qui ne s'est jamais sentie désirée en tant qu'enfant, se souvient qu'elle était terrifiée à chaque fois qu'elle allait au restaurant ou à la laverie automatique avec sa mère, redoutant que cette dernière la laisse et ne revienne jamais la chercher. Un jeune enfant qui ne se sent pas désiré ne peut pas avoir de base solide.

« Je te vois. »

Si la mère ne voit pas ou ne connaît pas son enfant, ses réponses aux besoins de son bébé seront « à côté de la plaque ». Elle peut vouloir le guider, mais se tromper de chemin.

L'enfant qui a l'impression de n'être jamais vu peut se sentir invisible et se demander s'il est bien réel. Le sentiment de son irréalité peut être subtil et, en général, inconscient ou, au contraire, envahissant et déroutant.

« Tu m'es cher. »

L'enfant qui ne se sent pas chéri par ses parents ne se sent pas aimé pour ce qu'il est. Il peut même penser que sa mère l'aimerait davantage s'il était quelqu'un d'autre.

« Je te respecte. »

Si l'enfant n'a pas le sentiment que ses capacités, ses limites et ses préférences sont respectées, il ne peut pas apprendre à les respecter lui-même. En grandissant, il peut manquer d'estime de lui-même, se sentir honteux ou

échouer à réaliser son véritable potentiel. De plus, il risque de devenir trop accommodant avec les autres et d'avoir du mal à défendre sa position.

« Je t'aime. »

Si l'enfant perçoit que sa mère ne l'aime pas, ou pas assez, il peut se dire qu'il n'est pas digne d'être aimé tel qu'il est. Par conséquent, il risque de jouer à être quelqu'un d'autre et de perdre son authenticité dans l'espoir d'être aimé. Il se dira : « Si je me conforme aux désirs des autres, ils vont peut-être m'aimer. »

« Tes besoins sont importants à mes yeux. Je suis ici pour toi. »

Si l'enfant perçoit que sa mère ne veut pas répondre à ses besoins, il peut croire que ses besoins sont honteux ou représentent un fardeau pour sa mère. Il en conclut qu'il ne devrait pas avoir de besoins et se sent seul dans tout ce qu'il vit.

« Je vais te protéger. »

S'il n'a pas le sentiment d'être en sécurité et protégé, l'enfant peut se sentir submergé, dépassé par la vie et en conclure que le monde est dangereux.

« Tu peux te reposer en moi. »

Si l'enfant ne peut pas se laisser aller à être lui-même aux côtés de sa mère, il lui manque un aspect important de la connexion. Être avec sa mère signifie alors garder le contrôle de soi ou se comporter selon ses désirs à elle, ce qui empêche l'enfant de se sentir à l'aise, « comme chez lui », avec elle.

« Je t'apprécie. Tu illumines mon cœur. »

Si l'enfant ne perçoit pas que sa mère l'apprécie et aime être avec lui, il peut en déduire : « Je suis une charge dont personne ne veut. J'aimerais disparaître. Je ne devrais pas prendre autant de place. »

Comme pour tous les exercices de ce livre, le suivant peut susciter des sentiments et des émotions inconfortables que vous aurez peut-être du mal à gérer. Si vous vous sentez trop bouleversé, laissez tomber l'exercice pour le moment et reprenez-le lorsque vous serez prêt. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en présence d'une personne qui vous soutient.

Quels sont les messages que vous avez reçus ?

- Passez en revue chacun des dix messages de la bonne mère et notez par écrit votre réaction émotionnelle à chacun d'eux. Ce message vous est-il familier ? (N'oubliez pas que ces messages se transmettent par des comportements plus que par des mots.) Est-ce un message que vous pensez avoir reçu ? Que ressentez-vous dans votre corps ?
- Comparez ce qui est dit dans le message présent (première liste) et ce qui est dit dans le message absent (seconde liste) correspondant. Dans chaque « paire », lequel des deux traduit davantage votre vécu ? Essayez de rester extrêmement attentif aux pensées et aux émotions qui vous traversent, ainsi qu'à vos sensations corporelles.

Que signifie « être en carence affective » ?

Si votre mère ne vous a pas délivré ces dix messages, n'a pas rempli les fonctions décrites au chapitre 2, ne vous a pas procuré l'attachement sécurisant dont il est question au chapitre 3 ou le toucher attentionné, l'amour et d'autres éléments favorables à votre développement abordés au chapitre 4, vous souffrez d'une carence affective. Certes, ce type de mère prend suffisamment soin de son enfant pour assurer sa survie, mais pas suffisamment pour créer des conditions propices au développement d'une saine confiance en soi, du désir d'initiative, de la résilience, de la confiance dans le monde extérieur, de la capacité à faire valoir ses droits et à prendre sa juste place, de l'estime de soi et des nombreuses autres qualités dont un enfant a besoin pour s'épanouir dans ce monde difficile.

Cet ouvrage ne traite pas des « mauvaises mères » et de leurs péchés par action (lorsqu'elles ont des comportements intrusifs et abusifs), mais plutôt de leurs péchés par omission – leur incapacité à donner à leur enfant ce que donne une bonne mère. Ces péchés par omission se rencontrent le plus souvent chez des mères qu'on pourrait qualifier de désinvesties, de détachées, d'indifférentes, d'absentes émotionnellement. Ces mères ne parviennent pas, notamment, à donner à l'enfant les nourritures affectives dont il a besoin pour se développer, créant ainsi un vide maternel facile à identifier.

Les mères qui sont souvent absentes physiquement et/ou épuisées et complètement débordées à la maison peuvent aussi présenter ce syndrome. Naturellement, je ne dis pas que les mères ne doivent pas travailler ou être prises par d'autres choses dans la vie, mais je dis qu'elles doivent être présentes lorsqu'elles sont avec leur enfant et suffisamment attentives à ses besoins pour lui assurer un développement optimal.

Bien que la négligence et la froideur extrêmes de certaines mères puissent nous paraître ahurissantes, il est difficile de les blâmer dès lors que nous les étudions d'un peu plus près. Ce sont des femmes déprimées, épuisées, stressées, et qui ont tendance à se dissocier psychiquement – un arbre de vie

desséché qui ne peut abriter personne.

¹ J'ai créé l'essentiel de cette liste, même si certains messages figurent également dans *Le Corps, le soi et l'âme*, un livre du Dr Rosenberg en collaboration avec Marjorie L. Rand et Diane Asay (Éditions Québec Amérique, 2005). Pamela Levin propose des affirmations similaires pour chaque stade de développement dans son livre *Les Cycles de l'identité – comment se développent nos compétences tout au long de notre vie* (InterEditions, 2008).

Les multiples visages de la bonne mère

Le monde perceptif (et notamment visuel) du nouveau-né contient de nombreuses expériences des mêmes objets, mais chaque expérience est spécifique et différente des autres – à tel point que, du point de vue du bébé, les objets semblent différents. De la même manière, nous pouvons prendre l'image de la bonne mère et la diviser en plusieurs expériences que j'appelle « les multiples visages de la bonne mère ». Chaque « visage » représente un rôle qu'elle joue ou une fonction psychologique importante pour le développement de l'enfant.

Après avoir lu ce chapitre, vous allez probablement vous demander comment une seule personne peut remplir tant de fonctions déterminantes et apparemment infinies. Naturellement, nul ne peut les remplir parfaitement, c'est pourquoi notre image de la bonne mère est un idéal ou un modèle. En réfléchissant sur la manière dont votre mère a rempli chacune de ces fonctions psychologiques, vous comprendrez mieux son empreinte sur votre psyché et verrez beaucoup plus clair dans vos sentiments, vos croyances et vos comportements. Vous allez comprendre pourquoi certaines parties de vous ont besoin d'un soutien plus important que d'autres.

Vous remarquerez également que bon nombre de fonctions se recoupent partiellement, et vouloir absolument les séparer peut paraître arbitraire parfois. Ces rôles interagissent pour produire un effet unique, presque magique, et pour créer un archétype de la bonne mère plus vrai que nature. En analysant d'aussi près cette bonne mère, nous lui retirons sans doute une partie de son mystère, mais le jeu en vaut la chandelle si cette démarche nous aide à voir plus clairement nos besoins et à envisager sérieusement de les satisfaire puisqu'il n'est jamais trop tard.

Surtout, gardez à l'esprit que même si je parle de fonctions maternelles, ces fonctions peuvent être remplies par toute personne qui prend soin de l'enfant, et pas uniquement sa mère biologique. Des pères, des grands-parents, des assistantes maternelles, des travailleurs sociaux, des parents éloignés et même des substituts maternels rencontrés à l'âge adulte peuvent nourrir affectivement l'enfant.

Les dix visages de la bonne mère sont les suivants :

- La mère comme source de vie
- La mère comme lieu d'attachement
- La mère comme premier secours
- La mère comme régulateur
- La mère comme source de nourriture (matérielle et affective)

- La mère comme miroir
- La mère comme supportrice
- La mère comme mentor
- La mère comme protectrice
- La mère comme lieu d'accueil et de ressourcement

La mère comme source de vie

Nous sommes tous issus de la mère – elle est notre origine et ce qui nous constitue. Nous sommes toutes et tous des « made in Mother » ! Dans la mythologie et la religion, cette source est souvent représentée sous les traits d'une déesse-mère, notamment d'une déesse des eaux primordiales. Tout comme la vie sur Terre serait issue de l'océan, la vie humaine provient de la mère, et plus particulièrement de l'utérus maternel. Ainsi, dans la mythologie comme dans la vie des hommes et des femmes, la mère est source de vie.

Lorsque l'enfant a une expérience positive de la mère, il se dit qu'il vient de sa maman, qu'il est la chair de sa chair, qu'il fait partie d'elle, qu'il est comme elle. Et cette perception devient une composante de son identité.

Malheureusement, tout le monde n'a pas une expérience positive de la mère comme source de vie. Certains adultes, à travers une expérience de régression sous hypnose ou tout travail en profondeur, font remonter des souvenirs de l'utérus maternel qu'ils perçoivent comme un environnement toxique dans lequel ils sont enfermés. Ils ont un fort sentiment d'appartenir à la mère, mais dans le mauvais sens du terme, et préféreraient en être séparés. C'est aussi souvent le cas avec les mères possessives et dévorantes, ressenties négativement.

Sans oublier l'expérience des enfants adoptés dont la source de vie, du moins à un niveau subjectif, les a rejetés. Ils sont dans une situation complexe car à la fois issus de cette première mère qui leur a donné vie et séparés d'elle puisqu'ils ne lui appartiennent plus. Il est donc parfois difficile pour eux de développer le sentiment d'appartenir vraiment à leur mère adoptive.

Avoir un sentiment d'appartenance est essentiel, et la perception de la mère comme source de vie n'en est qu'une partie. Comme nous le verrons, cette perception est également présente lorsque nous expérimentons « la mère comme lieu d'attachement ».

Même si la mère n'est pas totalement responsable de la perception de son enfant, elle peut agir pour être perçue comme une source de vie à ses yeux. Elle peut créer un environnement accueillant et chaleureux dès la naissance de son bébé. Elle peut être une énergie positive qui entoure et nourrit son bébé. Elle peut établir des similitudes entre elle et son enfant tout en veillant à le laisser libre de se sentir différent. Et elle peut être un modèle dont ses enfants seront fiers tout au long de leur vie.

Et votre mère comme source de vie ?

- Lorsque vous pensez au ventre maternel, le ressentez-vous comme un endroit accueillant ? Si vous ne parvenez pas à l'imaginer, demandez-vous ce que vous ressentiriez si l'énergie de votre mère vous enveloppait ? Aimerez-vous cette sensation ?
- Vouliez-vous ressembler à votre mère ou être aussi différent d'elle que possible ? Ou entre les deux ? Si quelqu'un vous disait « Comme tu ressembles à ta mère ! », que ressentiriez-vous ?
- Pouvez-vous imaginer que vous êtes fier d'être l'enfant de votre mère, d'être sa progéniture ? Avez-vous tendance à vous identifier par rapport à votre mère ?

La mère comme lieu d'attachement

La mère est notre première connexion au monde. Il n'est plus question ici de la mère en tant qu'océan primordial dont nous sommes issus, mais en tant qu'endroit où nous sommes attachés, tel le dessous d'un bateau auquel se fixe une bernacle. La mère est le ventre du bateau auquel est accroché un enfant bénéficiant d'un attachement sécurisant.

Lorsque vous observez des jeunes enfants qui ont un attachement sécurisé à leur mère, vous remarquez qu'ils sont constamment en contact physique avec elle, grimpant sur son corps, tirant dessus ou le serrant dans leurs bras. Même un enfant un peu plus grand prend la main de sa mère lorsqu'il a peur. Comme vous allez le comprendre avec ce qui suit, l'attachement n'est pas créé seulement par le contact corporel, mais aussi par la capacité de la mère d'être à l'écoute des besoins de l'enfant et d'y répondre de façon adéquate. L'attachement est si déterminant qu'un chapitre entier lui est consacré.

Pour le jeune enfant, l'attachement signifie « je t'appartiens ; et parce que je t'appartiens, j'ai ma place ». Sans attachement, nous sommes un peu sans ancrage, naviguant à la dérive. Je connais une femme qui se sentait comme du bois flotté dérivant au large ; une autre qui était si peu connectée à sa mère qu'elle avait l'impression d'avoir été trouvée sous une feuille de chou, d'où un profond sentiment de solitude, d'isolement et de non-appartenance.

S'il bénéficie d'un attachement sécurisant, l'enfant se sent porté et maintenu en sécurité. Cette fonction coïncide en partie avec « la mère comme premier secours » parce que c'est largement à travers cette fonction de réceptivité et de réponse appropriée aux besoins de l'enfant que l'attachement se forme.

Et votre mère comme lieu d'attachement ?

- Sur une échelle de 1 à 10 (10 correspondant à une connexion maximale), dans quelle mesure vous sentez-vous connecté à votre mère ? Ce sentiment a-t-il évolué au cours de votre vie ?
- Quels sont vos premiers souvenirs de contact physique avec votre mère ? Était-elle très proche ? La preniez-vous pour votre cage à écureuil ? Ou, au contraire, la sentiez-vous distante ?
- Lorsque vous étiez enfant, vous sentiez-vous vraiment faire partie de la famille ? Vous sentiez-vous relié ou, au contraire, isolé ?
- Avez-vous parfois eu l'impression d'être un orphelin ou un enfant sans mère ?

La mère comme premier secours

Un rôle maternel très important qui renforce la fonction de lieu d'attachement est ce que j'appelle « la mère comme premiers secours ». Dans notre monde moderne, les premiers secours sont les pompiers et les policiers que vous appelez en cas d'urgence. Imaginez que votre maison soit en feu et que personne ne vienne. Comment réagiriez-vous, vous qui étiez convaincu qu'il y aurait toujours quelqu'un pour vous aider en cas de besoin ?

Comme de nombreux auteurs l'ont montré de façon convaincante, le bébé perçoit chacun de ses besoins comme un besoin urgent à satisfaire sur-le-champ. Lorsque nous étions bébé, nous étions dans l'incapacité de satisfaire nos besoins fondamentaux et dépendions totalement des autres pour répondre à nos appels à l'aide. Si nos besoins sont systématiquement satisfaits, nous nous sentons en sécurité et en confiance, sachant qu'on nous aidera. Sinon, nous apprenons à nos dépens que l'aide des autres n'est pas disponible, que le monde est hostile et, par conséquent, nous nous sentons en insécurité et développons de la méfiance. Nous ignorons si nous allons avoir ce dont nous avons besoin, ce qui compromet notre sentiment de confiance.

Les messages de la bonne mère liés à cette fonction sont les suivants : « Je vais prendre soin de toi. Tes besoins sont importants pour moi. Je suis ici pour toi. »

Bien sûr, pour assurer cette fonction, une mère doit être « branchée » sur la fréquence de son enfant. Elle n'est pas en phase avec lui si elle lui offre un refuge alors qu'il a besoin de nourriture ou si elle insiste pour lui donner ce dont il ne veut pas. En langage psychologique, on appelle cette concordance, cette harmonie mère-enfant, l'« accordage affectif » ou la « synchronie interactionnelle ». Une mère ne peut venir en aide à son enfant que dans la mesure où elle sait percevoir et interpréter les besoins de celui-ci, puis y répondre de façon appropriée et synchrone. Cela vaut surtout pour les premières années de la vie, avant l'acquisition du langage.

Cet accordage affectif, cette harmonisation de la relation crée ce qu'on

appelle un *holding environment* – un environnement stable et solide qui « porte » physiquement et psychiquement l'enfant. Cette fonction mène à l'autorégulation (décrite dans « la mère comme régulateur »).

Et votre mère comme premier secours ?

- Vous pouvez avoir des difficultés à vous rappeler comment votre mère répondait à vos appels lorsque vous étiez bébé, mais votre attitude actuelle à l'égard de vos besoins peut être un bon indice. Êtes-vous attentif à vos propres besoins ? Les respectez-vous ? Ou, au contraire, en avez-vous tellement honte que vous essayez de les dissimuler ? Ou peut-être êtes-vous exigeant. La manière dont vous répondez à vos propres besoins reflète souvent la manière dont votre mère y répondait, sauf si un certain nombre d'expériences d'imprégnation significatives vous ont donné un point de référence différent.
- De quelles informations disposez-vous sur la manière dont votre mère répondait à vos besoins ? Quelles histoires avez-vous entendues ? Que montrent les photos ?
- Savez-vous comment votre mère avait tendance à répondre aux besoins des autres ? Avec empressement ? Contre son gré ? Mal ? Avec bienveillance ? Les gens devaient-ils lui demander plusieurs fois ? Avait-elle tendance à satisfaire ce qu'elle croyait être les besoins des autres au lieu de chercher à savoir quels étaient leurs véritables besoins et à y répondre correctement ?

La mère comme régulateur

La mère comme régulateur est étroitement liée à la mère comme premier secours, malgré des différences notables.

Lorsque la mère est présente pour venir aussitôt en aide à son enfant, le feu ne devient pas incontrôlable. Par exemple, si le bébé voit sa faim satisfaite, il peut revenir à un état d'homéostasie et faire la sieste. Mais imaginez son inconfort intolérable s'il continue d'avoir faim sans que sa mère lui donne à manger.

Réguler une chose signifie veiller à ce que cette chose ne soit ni trop forte ni trop faible, mais comprise dans des limites optimales. La mère contribue à gérer les états physiologiques de son enfant, comme la faim ou le froid, en satisfaisant ses besoins pour lui éviter de hurler, en le calmant lorsqu'il est en détresse et en l'aidant à contenir ses multiples émotions. À travers les réponses qu'elle lui donne, la mère apprend à son enfant à gérer sa déception, sa frustration, sa colère, son sentiment de perte et les nombreuses expériences

puissantes de la vie.

Si nous ne trouvons pas en la personne de notre mère un régulateur efficace, nous n'apprenons jamais à gérer efficacement nos émotions. Soit nous nous coupons de notre ressenti, soit nos états émotionnels s'amplifient et deviennent incontrôlables. La colère se transforme en rage, les pleurs tournent à l'hystérie ; nous sommes incapables de contenir notre excitation, notre frustration ou nos pulsions sexuelles.

Apprendre à réguler ses états intérieurs s'appelle l'*autorégulation*. C'est essentiellement le système nerveux qui assure cette fonction, mais au départ c'est la mère qui doit remplacer le système nerveux encore immature de l'enfant et satisfaire les besoins de son bébé avant que ce dernier se sente complètement dépassé. On peut dire que la mère comme régulateur soutient le système nerveux en développement et encore fragile de l'enfant.

Comment ? De multiples manières. Elle peut apaiser son enfant s'il est angoissé (par son toucher, ses paroles ou sa simple présence bienveillante), l'aider à identifier ses besoins et ses émotions, détourner son attention de l'état négatif dans lequel il est et le rassurer. Une femme qui a souffert d'anxiété toute sa vie m'a confié qu'elle n'avait jamais entendu sa mère lui dire : « Tout va bien, ne t'inquiète pas. » Sa mère ne l'avait jamais apaisée ni aidée à se sentir mieux.

Lorsque notre mère joue un rôle régulateur, elle nous aide à passer d'expériences émotionnelles négatives à des expériences positives. Elle commence par comprendre ce que nous ressentons (empathie) avant de nous emmener sur un terrain plus confortable. Elle nous montre comment abandonner une émotion désagréable pour passer à une émotion agréable et, dans sa bonne humeur, nous propose d'adhérer à un état émotionnel qui nous fait du bien. Nous voyons cela chez la mère qui répond aux larmes de son bébé par un visage triste et, quelques instants plus tard, le fait rire.

Sur un plan encore plus subtil, la mère régule la détresse de son enfant à travers un processus appelé *résonance limbique* ou *régulation limbique*. Selon ce processus, le cerveau émotionnel d'un individu X entraîne le cerveau émotionnel d'un individu Z, qui change alors ses paramètres pour être en accord avec ceux de l'individu X. Tous les mammifères sont capables de résonance limbique, un mécanisme majeur à travers lequel l'état intérieur d'un nourrisson ou d'un jeune enfant est directement régulé par sa mère. Rien qu'en regardant son enfant dans les yeux, la mère communique de cerveau à cerveau avec lui et fait coïncider le système limbique de son bébé avec le sien. (Une bonne chose si la mère est dans un état émotionnel positif et stable, une mauvaise chose si elle est inquiète et angoissée.)

Une incapacité à réguler l'excitation physiologique se rencontre fréquemment dans les troubles post-traumatiques tel l'état de stress post-traumatique (ESPT). Lorsque des individus insuffisamment régulés reçoivent un stimulus donné, ils peuvent être bouleversés au point de ne plus avoir les idées claires ou de ne plus pouvoir rester présents. C'est comme s'il manquait un régulateur à leur système, d'où leur incapacité à contenir leurs réactions physiques et émotionnelles dans des limites raisonnables et gérables. Bien que

nous puissions apprendre l'autorégulation plus tard dans la vie, c'est plus facile si notre mère nous aide à maîtriser de bonne heure cette compétence fondamentale.

Et votre mère comme régulateur ?

- Que savez-vous de la manière dont votre mère répondait à vos besoins dans votre enfance ? Était-elle disponible ? Aviez-vous des frères et sœurs dont elle devait aussi s'occuper ? Se montrait-elle attentive ? Était-elle déprimée ou occupée ailleurs ?
- Quelle philosophie, quel modèle de pensée ou quelles croyances ont influencé l'éducation qu'elle vous a donnée ? Était-elle influencée par l'école de pensée qui disait aux parents de laisser leur bébé crier jusqu'à l'épuisement ?
- Vous rappelez-vous des moments où votre mère vous rassurait ou vous réconfortait lorsque vous étiez en détresse ? Était-elle là pour vous aider à traverser des expériences pénibles ?
- Votre mère sait-elle (ou savait-elle) réguler ses propres besoins physiologiques – faim, soif, besoin de sommeil ou de contact, par exemple ? Est-elle capable de réguler ses propres émotions et de les maintenir dans des limites raisonnables tout en acceptant de les ressentir ?
- Votre mère était-elle à l'écoute de vos états émotionnels ? Semblait-elle s'en préoccuper ? Vous a-t-elle appris à gérer positivement vos émotions au lieu de les refouler ? Vous a-t-elle servi de modèle pour exprimer sainement votre ressenti ?

La mère comme source de nourriture (matérielle et affective)

Nous reconnaissons tous la mère dans ce rôle. Un aspect essentiel de l'archétype de la bonne mère est de nourrir dans tous les sens du terme. Une mère nourrit physiquement et affectivement son enfant, et même simultanément lorsqu'elle l'allait. Elle lui donne son lait et son amour. Les deux sont nécessaires à la survie et au développement du tout-petit.

Les enfants semblent avoir une aptitude innée à distinguer une nourriture affective authentique (qui les nourrit vraiment) d'une nourriture affective qui sonne faux. Une mère peut prétendre être très aimante et aux petits soins pour son enfant, et être reconnue du monde extérieur en tant que bonne mère, mais si son amour n'est pas sincère, l'enfant sentira un trou dans son âme. Elle peut faire toutes les déclarations qu'elle veut et se montrer impeccable pour s'occuper physiquement de son enfant, mais s'il n'existe pas un vrai contact et

une bienveillance sincère, l'enfant ne verra pas sa mère comme une source de nourriture.

Puisque le premier langage du nourrisson est le toucher, la manière dont la mère le tient (*holding*) et le manipule (*handling*), et dont elle continue de le toucher lorsqu'il grandit, en dit long à l'enfant sur ses intentions. Son toucher est-il porteur d'un amour véritable ou traduit-il simplement son sens du devoir ?

Le principal message associé à cette fonction est « je t'aime ». Il est déterminant pour le développement de l'estime de soi. Quand il est là, l'enfant pense : « Maman m'aime, donc je suis quelqu'un. »

Et votre mère comme source de nourriture ?

- Enfant, vous sentiez-vous aimé par votre mère ? Quels souvenirs avez-vous dans ce sens ?
- Qu'en pensez-vous maintenant que vous êtes adulte ? Peut-être reconnaissez-vous qu'elle vous aimait sans pouvoir l'exprimer ou qu'elle était incapable d'aimer. Ou peut-être étiez-vous incapable de recevoir son amour.
- Sur une échelle de 1 à 10 (10 correspondant à une mère extrêmement nourricière), où situeriez-vous votre mère dans sa capacité à vous nourrir matériellement et affectivement ? Comment nourrissait-elle les autres ?

La mère comme miroir

C'est l'un des principaux rôles d'une mère d'être un miroir. C'est à travers le miroir de leur mère que les enfants se sentent vus, et donc exister, et qu'ils apprennent à se connaître.

Le phénomène du miroir peut être verbal ou non verbal, et comprend plusieurs niveaux. Au premier stade, l'enfant se sent vu, ce qui lui permet de se reconnaître en tant que personne en développement. Si l'enfant se sent invisible ou ne se sent pas vu, il aura tendance à douter de sa réalité. Par conséquent, le message fondamental du phénomène du miroir est « je te vois et tu es réel ».

Les psychologues et autres spécialistes du développement humain affirment que les qualités reconnues chez un enfant se développent, tandis que celles qui ne sont pas reconnues ont tendance à disparaître. Pensez à l'acquisition du langage chez l'enfant : comme les linguistes l'ont observé, les enfants commencent à produire des sons à partir d'un très grand nombre de langages, mais seuls les sons qui font partie du langage des parents se renforcent, alors que les autres sont éliminés du vocabulaire. De même, les émotions, les

comportements et les qualités qui ne sont pas vus ou encouragés, soit ne se développent pas, soit se développent, mais pas au grand jour.

Dans le miroir verbal, la mère dit à son enfant : « Tu es vraiment en colère ! » ou « Tu es triste depuis tout à l'heure. » Le miroir verbal aide le jeune enfant à identifier ses sentiments et ses émotions et les individus de tous âges à se sentir entendus. Le processus n'est pas limité aux sentiments et aux émotions, mais s'étend aux qualités. Par exemple : « Tu es mignonne comme tout ! » ou « Ce que tu me dis là est intelligent ! »

Avant l'acquisition du langage, le phénomène du miroir est beaucoup plus physique. La mère imite les expressions de l'enfant : elle rit quand il rit, elle fronce les sourcils quand il fronce les sourcils, etc. Le bébé n'ayant pas conscience de lui-même à ce stade précoce, il a besoin d'un miroir pour se voir.

Le message de base « je te vois » peut être différent selon l'intonation de la voix. Il peut être « je te vois et ce que je vois est bien » ou « je te vois et ce que je vois est mal ». Le premier miroir est un miroir admiratif, le second un miroir culpabilisant ou humiliant. Un miroir admiratif nous aide à garder la tête haute, à être fiers de nous, à sentir que nous avons le droit d'être ici et que c'est bien que nous soyons ici. La valeur que nous nous accordons dépend largement de ce miroir positif. Le miroir admiratif (s'il est sincère et réaliste) nous aide à nous respecter dans ce que nous sommes.

Pour que l'enfant se sente vraiment vu, le miroir doit être juste. Supposez que le miroir reflète une image de vous déformée. Quelles en seront les conséquences ? D'abord, vous allez vous conformer à ce que les autres pensent de vous, qu'on vous renvoie l'image d'un élément perturbateur ou de quelqu'un qui est lent à apprendre. Ensuite, vous allez avoir tendance à rechercher constamment un reflet juste de vous-même dans le regard des autres. Certains enfants et adultes sont exaspérés de ne pas être vus avec justesse et déploient de gros efforts pour être compris. D'autres baissent les bras et se sentent invisibles. L'admiration, aussi puissante soit-elle, est contreproductive si elle est associée à une image déformée.

La mère comme miroir dans ce qu'elle a de plus positif est de jouer le rôle d'une boussole. Elle vous connaît si bien qu'elle vous rappelle à l'ordre quand vous n'êtes pas fidèle à vous-même, en vous disant : « Ce n'est pas vraiment toi, ça ! » Les enfants essaient de nombreux costumes différents pour se connaître, et une mère qui les connaît si bien qu'elle leur dit (au bon moment) : « Ça ne te ressemble pas, chéri ! » peut être une aide précieuse dans le processus de connaissance de soi. J'emploie le mot « boussole » parce que, dans ce rôle, notre mère nous fait savoir quand nous nous trompons de chemin et nous indique notre « vrai nord ».

Le miroir de la mère est si important que son absence nous pousse à le rechercher intensément et désespérément tout au long de notre vie.

Et votre mère comme miroir ?

- Pensez-vous que votre mère a vu qui vous étiez vraiment ? Qu'est-ce qui vous le fait croire ?
- Quelles expressions non verbales (si elles existent) de votre mère comme miroir de vous-même vous restent en mémoire ? (Il peut s'agir de l'intonation de sa voix.) Que disaient-elles de vous ?
- Votre mère savait-elle refléter verbalement vos états émotionnels ? Si vous pensez que non, pourquoi ?
- Quels sont les aspects de vous-même qu'elle vous renvoyait le mieux ? Ceux qu'elle ne vous renvoyait jamais ? (Par exemple, elle peut avoir reconnu votre intelligence mais pas vos émotions.)
- Votre mère vous connaissait-elle suffisamment pour vous servir de boussole et vous rappeler à l'ordre quand vous n'étiez pas fidèle à votre vraie nature ?

La mère comme supportrice

Lorsque la mère joue un rôle de supportrice, elle ne cesse d'encourager son enfant. Cette fonction offre des similitudes avec celle de la mère comme miroir admiratif, sauf qu'elle est plus large, incluant des encouragements, des félicitations et un soutien plus actif. Son message est le suivant : « Tu es capable de le faire ! Je sais que tu en es capable ; vas-y, je suis derrière toi. »

Ces encouragements sont très importants au stade de l'exploration (entre 18 mois et 3 ans), lorsque l'enfant va à la rencontre du monde extérieur. Nous avons besoin de quelqu'un qui est derrière nous, et surtout, activement avec nous. Dans leur livre *Giving the Love That Heals : A Guide for Parents*, Harville Hendrix et Helen Hunt décrivent comment une bonne mère remplit cette mission : « Elle est chaleureuse et disponible, prend le temps de laisser l'enfant satisfaire sa curiosité et la partager. Elle le félicite de ses réussites et applaudit ses découvertes. Elle lui donne des occasions de pousser son envie de découvrir le monde plus loin qu'il le pourrait tout seul et fait un effort conscient pour que ces explorations soient ludiques et joyeuses. »

Les messages de soutien peuvent aussi prendre la forme d'un « je suis avec toi » ou « je suis là » pour aider l'enfant à se sentir plus solide sur ses petits pieds qui tremblent un peu en faisant leurs premiers pas dans le monde.

Nous avons tous besoin d'encouragements à différents moments de notre vie. Notamment quand la réalisation d'une tâche nous intimide. Et lorsque nous ne possédons pas toutes les compétences requises, une mère comme supportrice alliée à une mère comme mentor nous aide beaucoup, comme nous allons le voir plus loin.

Toutefois, une mère peut avoir du mal à se montrer encourageante pour plusieurs raisons. Elle peut se sentir elle-même si peu soutenue qu'elle ignore ce que signifie soutenir son enfant ; elle peut être plus focalisée sur ses propres besoins de soutien ; elle peut ne pas avoir conscience des besoins de

son enfant ou se sentir menacée par les progrès de son enfant et son autonomie grandissante ; enfin, elle peut être trop déprimée ou trop soucieuse pour avoir l'énergie nécessaire à un rôle de supportrice.

Il va de soi que les encouragements prodigués doivent être parfaitement adaptés à l'enfant et réalistes. Des encouragements sans soutien suffisant ou des encouragements associés à des attentes irréalistes peuvent être vécus par l'enfant comme un forcing de sa mère. Et si notre mère nous encourage à faire des choses que nous maîtrisons déjà, nous avons l'impression qu'elle n'a pas fait attention à nous, à ce que nous savons faire, et qu'elle ne voit pas nos capacités.

Quand notre mère ne nous félicite pas pour nos petites victoires ordinaires, nous pouvons nous sentir invisibles ou avoir le sentiment que nous devons accomplir des choses extraordinaires (en bien comme en mal) pour attirer son attention.

Et votre mère comme supportrice ?

- Pensez-vous que votre mère était disponible et capable de vous soutenir dans vos premiers pas à la découverte du monde extérieur ?
- Votre mère se montrait-elle enthousiaste à l'égard de ce que vous réussissiez à faire ? Si ce n'était pas le cas, qu'est-ce qui l'en empêchait, à votre avis ?
- Croyez-vous que votre mère avait confiance en vous ? (Vous pouvez avoir l'impression qu'elle croyait en vos capacités, mais ne vous encourageait pas.)
- Pouvez-vous vous rappeler avoir eu besoin d'être davantage encouragé pour faire quelque chose ? Qu'auriez-vous aimé entendre ?

La mère comme mentor

Imaginez la terreur pour un enfant de 4 ou 5 ans d'avoir quelqu'un qui le met sur un vélo et s'en va ! Lorsque la mère joue son rôle de mentor, elle remplit la même fonction que les stabilisateurs sur une bicyclette d'enfant, ces petites roues qui aident l'enfant à maintenir son équilibre, à se stabiliser et à lui donner confiance pendant qu'il apprend à faire du vélo.

La fonction en question est identique à celle d'un enseignant ou d'un guide. Parfois, la mère sert de modèle à l'enfant en lui montrant comment monter sur un vélo et pédaler. Louise Kaplan, psychologue spécialiste du développement de l'enfant, utilise l'analogie du machiniste au théâtre. Celui-ci s'occupe de tout ce qui se passe en coulisses pour que le spectacle ait lieu et que les acteurs jouent leur pièce du mieux possible. La mère comme mentor guide et soutient l'enfant pour lui permettre de développer ses capacités.

Ici, la mère n'enseigne pas une matière particulière, mais tout un programme. Elle ouvre l'enfant sur le monde extérieur pour lui permettre d'y prendre sa place dans des conditions optimales. Elle lui apprend à s'entendre avec ses congénères, à prendre de bonnes décisions, à gérer son temps, à assumer ses responsabilités et à poursuivre des objectifs. En ce sens, elle est une « coach de vie », la première personne à enseigner la vie à l'enfant.

Le champ d'expérience est énorme et chaque mère se sent plus capable de « coacher » l'enfant dans certains domaines que dans d'autres. Est-elle capable de mettre des compétences en mots ou enseigne-t-elle uniquement par l'exemple ? Ses explications sont-elles claires et adaptées aux besoins et au stade de développement de l'enfant ? Un mentor ne se contente pas d'espérer que les autres absorbent passivement ce qu'il sait, mais les aide activement à apprendre. Il est suffisamment à l'écoute de l'apprenant pour savoir quelles compétences il a besoin d'acquérir et se montre suffisamment patient pour lui apprendre ce qu'il doit savoir.

Nous savons tous que nous pouvons aider trop ou ne pas aider assez. Si nous aidons trop, nous assumons tout de A à Z et privons l'autre de la possibilité d'apprendre aussi par lui-même. Si nous n'aidons pas assez, l'autre se sent dépassé et seul. Nos efforts doivent être adaptés aux besoins de ceux que nous aidons. Et si vous êtes parent, vous devez aussi vous adapter à l'âge de votre enfant. C'est une chose d'aider son enfant à faire ses devoirs ou d'appeler sa maîtresse à l'école primaire pour évoquer un problème particulier, c'en est un autre de téléphoner au patron de votre enfant devenu adulte pour lui dire qu'il le surcharge de travail.

Une mère qui joue son rôle de mentor respecte les limites de l'enfant ; elle n'attire pas sans cesse son attention sur ce qu'il ne sait pas faire ou ne connaît pas ni ne lui fait comprendre à tout bout de champ qu'il devrait en savoir plus ou savoir maîtriser davantage de choses. L'enfant doit se sentir rassuré plutôt que contrôlé ou envahi.

J'ajouterai une autre qualité de la mère comme mentor : comprendre les besoins et les capacités de développement de l'enfant. Les parents qui sont très facilement critiques et punissent souvent leur enfant sont ceux qui nourrissent des attentes trop élevées envers lui et pensent qu'il est volontairement rebelle, alors qu'il peut tout simplement manquer de coordination motrice pour boire un verre de lait sans le renverser.

Pour être un bon mentor, il faut donc :

- Avoir soi-même développé des compétences et des savoir-faire.
- Être capable de décomposer une tâche en plusieurs étapes et enseigner chaque étape à travers des instructions verbales claires et/ou des démonstrations pratiques.
- Être à l'écoute des besoins de l'autre.
- Avoir du temps et de la patience.

Cette fonction se recoupe partiellement avec « la mère comme supportrice » : les encouragements et le renforcement positif sont nécessaires à tout apprentissage.

Et votre mère comme mentor ?

- Dans quels domaines votre mère a-t-elle été votre meilleur mentor ?
 - M'aider à m'entendre avec mes petits camarades.
 - M'apprendre à parler et à m'exprimer clairement.
 - M'aider à comprendre et à gérer mes sentiments et mes émotions.
 - M'apprendre à prendre soin de mon corps et de mon apparence physique.
 - M'apprendre à maîtriser mon rapport aux gadgets, aux outils, à la technologie.
 - M'apprendre à respecter les autres (apprentissage des bonnes manières).
 - M'apprendre différentes compétences sociales.
 - Me dispenser un enseignement religieux ou spirituel.
 - M'aider à développer mes compétences intellectuelles.
 - M'apprendre à assumer mes responsabilités.
 - M'apprendre un sport.
 - M'aider à prendre de bonnes habitudes de vie, à mener une vie saine.
 - M'initier aux arts.
 - M'apprendre à tenir une maison.
 - M'apprendre la pensée critique.
 - M'apprendre à m'affirmer et à me défendre.
 - M'apprendre à gérer la déception et la frustration.
- Dans quels domaines aviez-vous besoin qu'elle joue davantage son rôle de mentor ?
- Son aide était-elle adaptée à vos besoins ? Vous aidait-elle trop ou trop peu ?
- Quelles attitudes vous transmettait-elle en vous aidant ? (Par exemple, que vous lui donniez du fil à retordre, qu'elle vous adorait et prenait plaisir à vous aider, que vous pouviez avoir besoin d'aide tout en méritant du respect, que vous étiez lent à apprendre, que vous pigiez vite, etc.)

La mère comme protectrice

La manière dont une mère protège son enfant varie selon l'âge de ce dernier. Au départ, il s'agit de lui procurer un lieu clos où il soit en sécurité. L'utérus est ce premier refuge, la relation symbiotique (indifférenciée) est le second. Dans l'utérus comme dans la relation symbiotique à sa mère, l'enfant ne se sent pas séparé. Par conséquent, les qualités de sa mère et ses sentiments envers lui font partie de l'environnement dans lequel il existe. Et l'enfant a

besoin de se sentir en sécurité dans cet environnement.

Avec la séparation survient le danger. Dans le meilleur des cas, la mère est là pour assurer une protection à l'enfant. Un très jeune enfant perçoit souvent sa mère comme toute-puissante. C'est celle qui chasse l'obscurité, les gens bruyants et les chiens qui aboient. Si la mère protège systématiquement son enfant de stimuli qui l'agressent ou le submergent, elle l'aide à se sentir en sécurité.

Dès qu'il sait marcher (même à quatre pattes !), l'enfant gagne en autonomie et se sent libre d'aller à la découverte du monde extérieur, mais sa mère n'est jamais loin et, à la moindre alerte, accourt pour le protéger farouchement. Le message associé à cette fonction est : « Avec moi, tu es en sécurité. »

En grandissant, l'enfant est lâché dans le monde extérieur avec un ensemble de règles et de limites qui, telle une clôture invisible, sont destinées à le mettre à l'abri du danger. Si ces règles ne sont pas données à l'enfant de manière à ce qu'il puisse les accepter, ou s'il les rejette comme il rejette le contrôle parental, il est abandonné à lui-même et devient la proie de tous les dangers, car son propre jugement est souvent insuffisant pour le protéger. Si elle veut assurer pleinement son rôle protecteur, une mère doit apprendre à son enfant qu'il existe des règles et des limites et lui enseigner l'autoprotection.

Naturellement, il arrive qu'une mère soit surprotectrice et ne laisse pas à son enfant l'espace dont il a besoin pour explorer le monde. Elle peut aussi se montrer protectrice en laissant entendre à l'enfant qu'elle n'a pas confiance en ses capacités ou en lui transmettant sa propre méfiance à l'égard du monde. Pour savoir si une mère a joué son rôle protecteur comme il faut, on ne doit pas se demander uniquement si elle a protégé son enfant, mais comment elle l'a protégé.

Et votre mère comme protectrice ?

- Que ressentez-vous en imaginant votre mère comme un lieu clos et sécurisant ?
- De quelles frustrations et de quels dangers ne vous a-t-elle pas suffisamment protégé ?
- De quelle(s) manière(s) vous a-t-elle protégé ? Pouvez-vous en citer plusieurs ?
- Votre mère vous a-t-elle appris à vous autoprotéger ? Dans quels types de situations ?
- Qu'auriez-vous aimé qu'elle vous apprenne sur l'autoprotection ?
- Sa manière de vous protéger vous réconfortait-elle ou, au contraire, vous étouffait-elle ? Aviez-vous l'impression d'une protection bienveillante et aimante ?

La mère comme lieu d'accueil et de ressourcement

Le message associé à cette fonction est : « Je suis là pour toi. » L'enfant devenu adulte qui a entendu ce message saura toujours qu'il peut revenir auprès de sa mère pour se ressourcer, trouver un réconfort et un soutien. Lorsque le monde vous est hostile, que votre mariage va à vau-l'eau, que vos sentiments sont blessés, vous pouvez toujours vous tourner vers votre mère.

Cette fonction offre une similitude avec le stade de développement appelé *rapprochement* où l'enfant se sépare de sa mère pour la première fois, s'aventure dans le monde extérieur, mais fait des allers et retours incessants, deux pas en avant, trois pas en arrière, par besoin de se ressourcer psychologiquement à l'eau maternelle, pour reprendre l'image de la mère source de vie.

La mère est notre premier lieu d'accueil et de ressourcement, remplacé par la suite (du moins en partie) par les relations que nous tissons avec d'autres personnes et tout ce que nous identifions comme notre « chez-nous » – que ce soit notre pays, notre communauté, notre quartier, notre maison ou tout autre chose.

Si la mère n'est pas toujours disponible, si elle ne s'occupe que d'elle ou si elle est occupée ailleurs, si elle est changeante, fantasque et instable ou si elle est incapable d'être présente affectivement pour son enfant, ce dernier ne la perçoit pas comme un lieu d'accueil et de ressourcement. Le giron maternel n'existe pas. Cela peut se manifester à l'âge adulte par la difficulté à se créer son chez-soi et à se sentir chez soi quelque part.

Et votre mère comme lieu d'accueil et de ressourcement ?

- Est-ce vers votre mère que vous vous tournez pour trouver du réconfort et vous ressourcer ?
- Si ce n'est pas le cas, pensez-vous qu'elle répondrait présente à votre appel ? Vous rappelez-vous des moments où elle a été là pour vous ?
- Que ressentez-vous là, maintenant ? Écoutez votre petite voix intérieure. Vous dit-elle : « Ça m'étonnerait qu'elle réponde présente ! » ou « Pourquoi est-ce que je me tournerais vers elle ? » ou « J'aimerais pouvoir me tourner vers elle » ou « Bien sûr que je peux me tourner vers elle ! » ?

Lorsque l'une ou plusieurs de ces fonctions essentielles viennent à manquer, cette absence laisse des vides dans notre développement. Identifier ces vides est une première étape à franchir pour parvenir à les combler. Nous

aborderons la question de compenser certaines de nos carences plus loin dans ce livre.

La lecture de ce chapitre vous laisse peut-être dans une humeur morose, voire très sombre. La grande majorité des personnes qui ont souffert de carences affectives n'ont pas connu beaucoup de ces visages de la bonne mère, voire n'en ont connu aucun. Mais, je vous en prie, ne désespérez pas ! Aucun de ces manques n'a vocation à demeurer présent toute votre vie. Même s'il est vrai qu'ils ne seront pas comblés par la mère avec laquelle vous avez grandi, vous pouvez expérimenter l'ensemble de ces fonctions à un moment ou à un autre de votre vie d'adulte.

Le lien d'attachement et nos fondations initiales

Notre première tâche interpersonnelle dans la vie est de créer un lien d'*attachement* avec la personne qui s'occupe le plus de nous dès la naissance, en général notre mère. Ce lien est indispensable à notre survie puisque nous sommes totalement dépendants d'une personne extérieure pour satisfaire nos besoins fondamentaux. De nombreux travaux de recherche ont été réalisés sur les comportements et les « styles » d'attachement. Ce dernier a des conséquences importantes sur notre développement cérébral, notre santé mentale et nos relations futures à l'âge adulte.

Bien que la relation d'un enfant avec sa mère ne soit pas le seul facteur à déterminer son développement cérébral, sa santé mentale et ses relations futures, elle est la première à les influencer et, dans la plupart des cas, de manière prépondérante. Heureusement, il peut aussi nouer des attachements sécurisants dans l'enfance avec son père, ses grands-parents, sa nourrice et d'autres personnes qui prennent soin de lui, ainsi que des attachements sécurisants à l'âge adulte avec des figures maternelles, des thérapeutes, des amis ou des partenaires pour compenser partiellement sa carence affective.

Comment se crée le lien d'attachement et qu'est-ce qu'un attachement sécurisant ?

L'attachement se crée à travers la première relation établie – la relation à la mère. Cette relation commence très tôt, même avant la naissance, mais elle prend forme dans les premières heures, les premières semaines et les premiers mois de la vie. Elle peut être largement influencée par les circonstances de la naissance, notamment si l'enfant était désiré ou non par ses parents, l'état psychologique et émotionnel de la mère et les conditions de l'accouchement. (Des études montrent que les mères qui accouchent par césarienne mettent plus de temps à s'attacher à leur enfant².) Même les hormones de la mère, leur niveau et leurs fluctuations, ont un effet, et il est démontré qu'un taux d'ocytocine élevé favorise les comportements d'attachement³. En réalité, de nombreux ingrédients différents déterminent la qualité du lien d'attachement entre la mère et l'enfant.

L'attachement se construit par l'adaptation mutuelle, l'attention bienveillante, l'harmonisation affective. Dans la relation entre le bébé et sa mère, il se développe à partir des besoins du bébé (exprimés dans ce qu'on appelle des comportements d'attachement) et des réponses de la mère à ces besoins. D'ailleurs, les réponses de la mère sur les plans quantitatif et

qualitatif sont l'ingrédient essentiel⁴.

Des études montrent que l'attachement ne se développe pas seulement par la satisfaction des besoins physiques immédiats du nourrisson, mais aussi par la *qualité* des échanges entre la mère et son enfant. Le bébé regarde sa mère qui, en retour, regarde son bébé, et quelque chose s'échange entre eux : un sourire, un geste miroir, une danse synchronisée bien au-delà du conscient.

Les principaux comportements de la mère ou de la figure maternelle associés à un attachement sécurisant sont :

- Une réponse rapide, systématique et adaptée aux besoins physiques et émotionnels de l'enfant.
- Une réponse ouverte et bienveillante aux besoins de proximité et d'intimité de l'enfant. La mère doit accueillir l'enfant qui veut se rapprocher d'elle et ne doit pas refuser le contact ni réagir avec froideur. Elle doit lui montrer qu'elle souhaite elle aussi de la proximité.
- Une écoute attentive des états émotionnels de l'enfant et une manifestation d'empathie.
- Un regard d'amour porté sur l'enfant. Un chercheur affirme même que c'est le facteur le plus important pour développer la zone cérébrale responsable des comportements sociaux.

Lorsque nous savons que nous pouvons nous tourner vers notre mère pour voir nos besoins satisfaits et nos émotions comprises et accueillies, nous nous sentons *séures*, c'est-à-dire en sécurité dans cette relation. Je formule cette idée à la manière d'un enfant déjà plus grand, mais le lien d'attachement est largement fixé durant la première année de la vie, lorsque notre connaissance se situe à un niveau beaucoup plus primitif. Pour dire les choses comme le perçoit un petit enfant, maman est là ou n'est pas là quand je pleure, elle répond à mes besoins ou elle n'y répond pas. Dans le modèle de développement du psychanalyste américain Erik Erikson, cette perception est liée à la confiance ou à la méfiance de base que nous développons au cours de notre première année de vie. Si le monde (en général, représenté par notre mère) satisfait constamment nos besoins, nous développons une confiance qui s'appuie sur la conviction que nous aurons toujours ce dont nous avons besoin, et le monde est alors perçu comme un endroit sûr. C'est ce que beaucoup appellent aujourd'hui l'*attachement sécurisé* ou sécurisé.

Il est prouvé que si cet attachement dit sécurisé s'établit dès les premiers mois de la vie et n'est pas interrompu (par une perte, des séparations trop difficiles à surmonter par l'enfant ou un non-accordage affectif entre la mère et l'enfant), il aura tendance à perdurer tout au long de l'enfance.

Pourquoi l'attachement est-il si important ?

Le lien d'attachement, qui cimente la relation entre l'enfant et une figure d'attachement, détermine de nombreux aspects du développement.

Premièrement, il influence très naturellement l'estime de soi. « Les individus sécurisés apprennent à se percevoir comme des êtres d'exception, forts, compétents, dignes d'amour et d'estime. Pourquoi ? Parce qu'ils ont été aimés, valorisés et considérés comme exceptionnels par des figures d'attachement bienveillantes. » Et aux tests d'évaluation de l'estime de soi, ils obtiennent les résultats les plus élevés.

Deuxièmement, l'attachement sécurisé nous donne ce qu'on appelle une *base de sécurité*, c'est-à-dire la sécurité nécessaire pour aller explorer le monde extérieur. Si nous ne ressentons pas cette assise sûre, nous sommes moins pressés de quitter le nid, voire moins disposés à regarder à l'intérieur de nous-mêmes, et donc entravés dans notre développement.

La psychologue Susan Anderson décrit comment l'attachement sécurisé permet l'indépendance à l'âge adulte : « Quand vous étiez petit, vous deviez établir une connexion pour avancer. Quand vous étiez un nourrisson, vous dépendiez de votre mère pour obtenir la nourriture dont vous aviez besoin et votre attention se focalisait presque exclusivement sur cette relation. À partir de 2 ans, vous avez commencé à vous développer et à fonctionner de façon plus indépendante, et votre mère est devenue un objet de second plan [...] S'il s'est produit quelque chose qui a perturbé ce développement – par exemple, si votre mère a fait un séjour prolongé à l'hôpital –, votre capacité à fonctionner de manière autonome peut avoir été retardée. »⁵

Susan Anderson poursuit en expliquant que si votre besoin d'attachement est contrarié, il devient prépondérant et prend toute la place ; en revanche, s'il est satisfait, il s'efface. Les enfants et les adultes qui bénéficient d'un attachement sécurisé ne passent pas leur vie à exiger d'être vus ou soutenus par les autres et peuvent s'attacher à satisfaire d'autres besoins.

Outre son rôle de base de sécurité qui nous permet d'aller à la découverte du monde et de nous intéresser à d'autres choses, l'attachement est en corrélation avec un certain nombre d'effets à long terme. Des études montrent que des enfants qui jouissent d'un attachement sécurisant possèdent une plus grande souplesse psycho-émotionnelle, un meilleur fonctionnement social et des facultés cognitives plus développées. Ils savent mieux prendre des initiatives. Au collège, ils gèrent mieux les frustrations et les difficultés, et dès qu'ils commencent à décrocher, ils redoublent d'efforts au lieu de s'effondrer, comme le font les enfants insécures. Les enfants sécurisés deviennent des adultes bien adaptés, capables de créer des liens d'attachement sécurisants, de réguler leurs émotions et de voir les choses de manière positive.

En revanche, un certain nombre d'études tendent à démontrer que les différentes formes d'attachement insécurisé peuvent être associées à une rigidité psycho-émotionnelle, à des difficultés dans les relations sociales, à des troubles de l'attention, à une difficulté à comprendre le point de vue des autres et à se mettre à leur place, ainsi qu'à des comportements à risque face à des situations stressantes.

Pourquoi des conduites à risque face à des situations stressantes ? Parce que

la réponse au stress est moins bonne quand le lien d'attachement est insécurisé. La réponse au stress joue un rôle dans notre plus ou moins grande vulnérabilité à de nombreuses maladies physiques et mentales. Elle dépend d'une hormone appelée cortisol, et les enfants à l'attachement insécurisé affichent un taux de cortisol libre trop élevé. Or, un taux de cortisol élevé est associé à la dépression, à l'anxiété, aux tendances suicidaires, aux troubles alimentaires et à l'alcoolisme. Une trop grande quantité de cortisol dans le sang peut léser des zones cérébrales responsables de la récupération des données et de la clarté de la pensée. Un taux élevé de cortisol augmenterait également la tendance à l'insomnie.

Des chercheurs ont étudié de quelle manière les interactions à la base d'un attachement sécure affectent le développement et le fonctionnement du cerveau⁶. La zone cérébrale responsable des comportements sociaux complexes (à tel point qu'elle est parfois appelée « cerveau social ») est particulièrement sensible à ces premiers échanges entre la mère et l'enfant. Pour simplifier à l'extrême, disons que des échanges adaptés et harmonieux entre la mère et l'enfant développent cette partie du cerveau responsable de facultés sociales importantes et de l'intelligence sociale.

Par conséquent, qu'il s'agisse du développement neuronal ou de l'estime de soi, la sécurité de l'attachement initial est capitale. Certains la considèrent même comme le besoin premier de l'enfant.

Comment puis-je savoir si j'ai bénéficié d'un attachement initial sécurisant ?

Vous ne pouvez pas connaître la nature exacte de la relation avec votre mère durant vos premières années de vie, mais certains indices importants peuvent vous mettre sur la voie :

- Avez-vous gardé en mémoire certains moments particuliers de votre premiers échanges ?
- Quels sont vos sentiments actuels à l'égard de vos premiers échanges avec votre mère ?
- Quels sont vos schémas relationnels ? Êtes-vous capable de former des liens d'attachement avec les autres ? Êtes-vous capable d'attachements forts et solides ?

Cette dernière question étant complexe, il va vous falloir un peu de temps pour formuler une réponse claire. Commençons par explorer vos premiers échanges avec votre mère :

- Avez-vous des souvenirs de moments de tendresse et de proximité, revoyez-vous votre mère vous tenir avec amour, vous sourire et vous exprimer son affection ? Si c'est le cas, ces moments étaient-ils la

règle ou l'exception à la règle ?

- Avez-vous des souvenirs où vous allez vers votre mère pour lui exprimer des besoins ? Quels types de besoin ? Des besoins qu'ont tous les enfants ? Comment réagissait-elle ?
- Aussi loin que vous puissiez vous en souvenir, ou en fonction de votre ressenti actuel, vos besoins de proximité et d'intimité étaient-ils bien accueillis ?
- Quel bébé ou quel jeune enfant étiez-vous d'après les descriptions que vous avez entendues ?

Certes, vous ne pouvez pas vous rappeler grand-chose de vos premiers échanges avec votre mère, mais vos sentiments ou émotions sont souvent de bons indices, des vestiges d'interactions que vous ne pouvez pas vous rappeler consciemment. Écoutez-les, ils ont quelque chose à vous apprendre.

Et si je n'ai pas bénéficié d'un attachement sécurisant ?

Si vous n'avez pas créé de lien d'attachement sécurisant avec votre mère, rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul ! Les études montrent qu'environ un tiers des enfants ont un attachement insécurisé à la mère, et que cet attachement insécurisé a tendance à se transmettre de génération en génération⁷. Ce chiffre atteint même 50 % des enfants dont les mères sont déprimées.

Un certain nombre de « styles » d'attachement insécurisé ont fait l'objet d'une description. Tous les spécialistes de la question n'employant pas les mêmes termes, la confusion est parfois inévitable. Pour chaque style, j'ai donc choisi le terme qui me semble le plus facile à retenir et le plus approprié, en mentionnant les termes équivalents.

Style autonome

Le principal style d'attachement non sécurisé est appelé *autonome compulsif* (Bowlby), *évitant* (Ainsworth) ou *détaché* (Main, en référence à ce style chez l'adulte).

Lorsque la mère est constamment rejetante et émotionnellement indisponible, ne répondant pas aux besoins de son bébé, l'enfant baisse les bras, apprend qu'il est vain ou dangereux dans les relations d'avoir besoin de quelque chose et, par conséquent, se coupe de ses besoins et de ses sentiments d'attachement.

Plus spécifiquement, les mères d'enfants au style d'attachement autonome/évitant/détaché :

- rejettent les besoins d'attachement de l'enfant et les comportements qu'il manifeste pour essayer d'obtenir leur attachement ;

- sont mal à l'aise ou hostiles à l'égard des signes de dépendance ;
- n'aiment pas les contacts tendres et la proximité ;
- éprouvent une aversion pour les contacts physiques et les câlins ;
- montrent peu leurs émotions.

Si une mère ne montre aucun plaisir à tenir son bébé dans ses bras, le bébé finit par se couper de son besoin naturel d'être tenu dans les bras et câliné. Du coup, lorsqu'il est tenu dans les bras, il a tendance à devenir tout mou ; son corps devient aussi inerte qu'un sac de pommes de terre.

Ces enfants ont cessé de vouloir. Ils ont désactivé prématurément leurs désirs. Bien sûr, vous ne pouvez pas vraiment cesser de vouloir ; simplement, vous vous coupez de la conscience de vouloir satisfaire tel ou tel désir. Vos besoins sont alors relégués dans l'inconscient sous une forme très primitive et associés à un sentiment d'extrême urgence.

Les enfants dans cette situation perçoivent que leurs parents refusent de tenir compte de leurs besoins et de leur ressenti, et apprennent à dissimuler leurs émotions, notamment aux personnes qui prennent soin d'eux et pour lesquelles ils ont un attachement de type évitant. Le bébé qui devient mou comme un sac de pommes de terre et l'enfant scolarisé qui tient sa mère à distance et ouvre à peine la bouche quand celle-ci lui demande ce qu'il a fait à l'école ne font qu'un. Cet enfant n'ira pas vers sa mère pour lui demander de l'aide. Même si cette dernière voulait renforcer son lien avec lui plus tard, elle se retrouverait face à un mur.

Se couper de ses sentiments et de ses émotions a un prix. Des enfants – et plus tard des adultes – qui ont vu leurs besoins et leur ressenti ignorés ou bafoués auront du mal à être conscients de ce qu'ils éprouvent et à l'exprimer verbalement. Et, du coup, il leur sera difficile de développer une compréhension fine, subtile et nuancée de ce que les autres ressentent. Comme vous pouvez l'imaginer, leur difficulté à savoir et à dire ce qu'ils éprouvent les bloquera dans leurs relations intimes où ils apparaîtront particulièrement fermés, secrets et difficiles à cerner. Leurs sentiments et leurs émotions n'auront pas disparu, mais resteront tapis dans leur inconscient.

Les individus qui manifestent un style d'attachement autonome ont désactivé leurs besoins d'attachement et, comme le suggère un chercheur, deviennent sourds aux signaux d'attachement. Mieux vaut être le plus autonome possible et ne dépendre de personne ! Ce type d'individu garde son armure dans la sphère relationnelle et n'autorise pas beaucoup de proximité à l'autre. La perspective de laisser les autres se rapprocher suffisamment de lui pour développer un véritable attachement l'effraie ; cela ressemble trop fortement à la douleur insupportable de s'être senti rejeté dans sa petite enfance lorsqu'il dépendait totalement de l'autre pour satisfaire ses besoins.

Style préoccupé

Lorsque nous pensons à des comportements insécurisés, nous y associons traditionnellement les individus pot-de-colle, qui ont constamment besoin

d'être rassurés et qui réclament toujours plus de proximité, et donc de style *préoccupé*. La peur principale de ces individus, c'est de voir leur figure d'attachement s'en aller, et donc d'être abandonnés. Certes, le type autonome redoute lui aussi l'abandon, mais se protège en minimisant l'importance de sa relation à l'autre, aussi primordiale soit-elle.

Ce deuxième style d'attachement insécurisé est également appelé *recherche d'attention compulsive*, attachement *anxieux* (Bowlby), *ambivalent* (Ainsworth) et *dépendant*. La dépendance et la recherche d'attention sont évidentes ; en revanche, l'ambivalence est une notion un peu plus complexe. Les enfants de style préoccupé manifestent à la fois un besoin accru de proximité et une attitude de colère et de rejet. Selon la « situation étrange », une situation d'observation mise au point par la psychologue américaine Mary Ainsworth pour éprouver la qualité de l'attachement entre une mère et son enfant, les enfants âgés de 12 mois sont en détresse quand leur mère s'en va, mais ont du mal à accepter ses soins quand elle essaie de se rattraper et de leur donner un maximum d'attention. Ils oscillent sans arrêt entre deux comportements : à l'instant X ils se montrent très exigeants et pot-de-colle, et à l'instant Y hostiles à leur mère. J'ai choisi l'adjectif *préoccupé* car ces enfants (et plus tard ces adultes) sont si anxieusement dépendants de la disponibilité ou de la non-disponibilité des autres que cette préoccupation domine leur vie.

Ce style d'attachement est lié à des mères moins systématiquement rejetantes que celles des enfants autonomes, mais pas assez systématiquement dévouées pour créer un attachement sécurisant. Tantôt elles sont présentes, tantôt elles sont absentes. Elles sont perçues comme tantôt aimantes, tantôt inexplicablement rejetantes. Résultat : l'enfant préoccupé ne sait jamais à quoi s'attendre.

Selon Diana Fosha, les styles d'attachement insécurisés sont en réalité des stratégies destinées à gérer les émotions inconfortables suscitées par l'incohérence du comportement maternel. « Surveiller les moindres faits et gestes de la mère et se cramponner à elle pour avoir la certitude qu'elle ne va pas disparaître à nouveau est leur façon de gérer la peur et la souffrance associées à l'incohérence perçue. »

Malheureusement, les stratégies utilisées pour se procurer l'attachement tant désiré font souvent fuir les autres. L'adulte préoccupé :

- éprouve un besoin de proximité intense ;
- fait preuve d'une hyper-vigilance à l'égard des signaux d'attachement ;
- n'arrête pas de douter de l'engagement de l'autre et de le mettre à l'épreuve ;
- insiste sur ses besoins et sur son sentiment d'impuissance pour que les autres restent auprès de lui ;
- punit les autres s'ils ne lui donnent pas ce qu'il désire ;

- se met en colère si ses besoins d'attachement ne sont pas satisfaits.

La solitude, notamment dans les moments de détresse, perturbe considérablement ceux qui souffrent d'un attachement anxieux et qui ne supportent pas de voir leur figure d'attachement les quitter. Lorsque leur partenaire amoureux s'en va, ils éprouvent un terrible sentiment d'insécurité et se montrent extrêmement jaloux. Les individus qui manifestent ce style d'attachement sont sans cesse en quête d'amour.

Si les enfants au style d'attachement préoccupé sont trop prisonniers de leurs problèmes d'attachement pour aller explorer le monde extérieur, les adultes affichant ce style sont si préoccupés par leurs relations qu'ils réussissent rarement dans leur vie professionnelle.

Il arrive que des individus manifestent à la fois le style autonome et le style préoccupé : par exemple, ils sont tantôt coupés de leurs sentiments, tantôt submergés par eux ; ou ils agissent de manière détachée et autonome, puis tombent dans un schéma relationnel de dépendance excessive. Le point commun à toutes les formes d'attachement insécurisé ? Un manque de confiance en l'autre. Les individus qui souffrent d'un attachement insécurisé doutent et se méfient ; ils ne savent jamais si les autres seront disponibles émotionnellement et s'ils peuvent compter sur eux pour être soutenus, ce qui les perturbe.

Style « caretaker »

Selon le style « caretaker », l'individu prend soin de l'autre de manière compulsive et nie ses propres besoins pour se focaliser sur ceux des autres⁸. On pourrait parler de *besoin compulsif de prendre soin de l'autre*. Vous aidez les autres (qu'ils le veuillent ou non) pour être dans une proximité avec eux. En général, c'est parce que vous avez eu une mère incapable de satisfaire vos besoins, mais qui acceptait volontiers que vous preniez soin d'elle.

La plupart des théoriciens actuels de l'attachement ne tiennent pas compte de ce style. Néanmoins, il existe des preuves selon lesquelles un style « caretaker » à l'âge adulte va de pair avec un style préoccupé durant l'enfance, ce qui semble logique puisque la tendance à prendre soin de l'autre est une manière de rester connecté à lui.

Style désorganisé

Certains enfants manifestent un style d'attachement *désorganisé* ou *désorienté*. Ici, il n'y a aucune cohérence. Ces enfants manifestent des comportements caractéristiques d'un ou plusieurs autres styles d'attachement qui alternent avec des moments de peur et de confusion. Le style désorganisé est typique chez la majorité des enfants victimes de maltraitance ou d'abus sexuels.

Des parents maltraitants ne sont pas seulement maltraitants ; il leur arrive aussi de répondre aux besoins de leur enfant. C'est pourquoi ils sont à la fois

une source de peur et une source de réconfort – une situation hautement déroutante, cela va de soi.

Le comportement de l'enfant est tout aussi incohérent. Un enfant désorganisé peut apparaître désorienté ou craintif en présence de sa mère, voire hébété. Comment savoir si l'on peut aller vers elle en toute sécurité si tantôt elle vous réconforte, tantôt semble perdre tout contrôle et vous frappe ? Et pourquoi est-elle dans un état second parfois ? (Les parents négligents et maltraitants sont souvent des victimes de traumatismes qui ne se sont jamais fait traiter.)

L'attachement désorganisé se rencontre également chez les enfants dont les parents boivent, se droguent ou souffrent de dépression chronique.

Ces enfants ont souvent tendance à prendre soin de leurs parents et à abandonner complètement leur rôle d'enfant. À bien y réfléchir, c'est une réaction assez intelligente. En voyant que les adultes ne sont pas vraiment fiables ni compétents, ces enfants assument la fonction parentale et s'occupent de leurs parents à leur place, ce qui est probablement plus sûr.

Les conséquences de l'attachement désorganisé incluent, entre autres :

- des troubles marqués du fonctionnement émotionnel, social et cognitif ;
- une incapacité à s'auto-apaiser et à se tranquilliser ;
- le sentiment qu'on est responsable de ce que les autres vous font et qu'on ne vaut rien ;
- le sentiment d'être étranger au monde extérieur ;
- une vigilance et une méfiance prononcées, ainsi qu'une tendance à éviter l'intimité ;
- l'utilisation de la dissociation psychique, de l'inattention et/ou de l'agressivité ou du repli comme mécanismes de défense ;
- un cerveau de moindre volume et des lésions aux fibres nerveuses qui relient les deux hémisphères cérébraux.

Bien que l'attachement désorganisé soit le plus insécurisant des styles d'attachement identifiés, il ne doit pas être confondu avec un *trouble de l'attachement*, terme qui fait référence à une situation de non-attachement et, le plus souvent, au *trouble réactionnel de l'attachement*. Un enfant qui souffre d'un trouble réactionnel de l'attachement ne développe pas de lien d'attachement avec les premières personnes qui prennent soin de lui ou n'entre pas facilement en relation avec les autres. Une négligence grave durant les premiers mois de la vie, des maltraitances, une séparation brutale de la mère ou des substituts maternels avant l'âge de 3 ans et un changement fréquent des adultes qui prennent soin de l'enfant peuvent entraîner un trouble réactionnel de l'attachement.

Qu'est-ce qu'un traumatisme lié à l'attachement ?

Il existe de nombreuses situations liées aux parents ou à d'autres figures d'attachement qui peuvent traumatiser un enfant. Par exemple, il est traumatisant pour un jeune enfant de rester seul. Ou de subir une séparation insupportable. Une discontinuité importante dans la relation d'attachement ou la perte d'une figure d'attachement sont également des situations traumatisantes. De même que des violences physiques ou des abus sexuels commis par une figure d'attachement.

Se sentir abandonné au moment où l'on a le plus besoin d'affection est très traumatisant pour un enfant et provoque des blessures d'attachement. Imaginez que vous allez dire à un proche que l'un de vos parents vous maltraite et que ce parent auquel vous vous confiez ne vous croit pas, ignore ou minimise ce que vous lui racontez et ne vous protège pas. Rappelez-vous que vos relations avec des figures d'attachement sont censées vous apprendre que le monde est un endroit sûr. Un attachement sécurisant passe par la satisfaction de vos besoins. Ne pas vous sentir protégé ou vous sentir négligé dans une situation d'urgence résonnera en vous comme un abandon, voire comme un viol.

Quel que soit l'âge, un traumatisme est dévastateur, mais lorsqu'il est associé à une figure d'attachement, sa marque est quasiment indélébile.

Peut-être n'ai-je pas bénéficié d'un attachement sécurisant à ma mère, mais n'est-il pas injuste de la tenir pour responsable ?

Bien que les enfants viennent au monde avec des différences significatives, tout le monde s'accorde à dire que le comportement de la personne qui prend soin d'eux est déterminant dans la formation d'un attachement sécurisant. Si un nourrisson a un parent sécurisant et un autre insécurisant, nul doute qu'il possède la capacité à s'attacher au parent sécurisant qui répond à ses besoins.

Il est prouvé que former les mères pour les aider à devenir plus à l'écoute des besoins de leur enfant et plus aptes à les satisfaire peut modifier le schéma d'attachement. On constate très rapidement qu'une amélioration de la capacité de la mère à satisfaire les besoins de l'enfant permet à ce dernier de développer un attachement à sa mère de plus en plus sécurisant.

Tenir notre mère pour responsable de notre attachement insécurisant ne veut pas dire la considérer comme une mauvaise mère ou une mère peu aimante. Son comportement peut présenter de nombreux aspects positifs. Par exemple, elle peut aimer son bébé mais prendre peur et avoir envie de le repousser à chaque fois qu'elle sent qu'il a besoin d'elle. Malheureusement, ce comportement crée souvent un cercle vicieux parce que plus la mère se met en retrait et refuse de prendre soin de son enfant, plus le bébé multiplie les signaux pour lui exprimer ses besoins, alors que ce sont justement ces signaux d'appel à l'aide qui l'effraient. D'autres facteurs peuvent aller dans ce sens, parmi lesquels une mère peu douée pour interpréter les signaux de son bébé ; une mère préoccupée, dépassée par les événements ou déprimée ; une mère angoissée et hypersensible au rejet ; enfin, une mère qui a été elle-même

insuffisamment maternée. En effet, si elle a eu une mère qui prenait soin d'elle à contrecœur, n'était pas à l'écoute de ses besoins ou se montrait trop occupée ou trop distante, ce schéma est ancré en elle et elle le répète à son insu. On a souvent du mal à accepter qu'une autre personne reçoive ce dont on a tellement manqué dans l'enfance, et les mères ne font pas exception à cette règle.

Vous aurez l'occasion de parvenir à une compréhension plus objective de ce qui s'est passé avec votre propre mère plus tard dans ce livre, mais pour l'instant il est préférable de lui attribuer votre style d'attachement initial et d'éviter de vous interroger sur votre responsabilité dans l'histoire. Même si vous savez bien que chacun est co-responsable de la relation, et notamment d'une relation aussi complexe que celle d'une mère avec son enfant, en interaction permanente (on peut aller jusqu'à dire que chacun reflète le repli ou le rejet de l'autre), c'est la mère, en tant qu'adulte, qui est la plus apte à prendre conscience de la situation et à changer la donne.

Puis-je encore développer des attachements sécurisants si j'en ai manqué dans le passé ? Cela m'aiderait-il et, si oui, en quoi ?

Même si vous n'avez jamais bénéficié d'un attachement sécurisant, il n'est jamais trop tard pour en développer un. Car un attachement sécurisant offre de nombreux avantages :

- il vous donne un ancrage dans le monde, un endroit où vous êtes connecté ;
- il vous donne une image plus positive des êtres humains et vous fait voir votre vie de manière plus optimiste ;
- il vous aide à développer un sentiment de sécurité indéfectible, où que vous soyez et quoi que vous fassiez ;
- il vous offre un endroit où vous reposer, où vous n'êtes pas seul mais soutenu par l'autre ;
- il favorise vos sentiments positifs, renforce votre estime de vous-même et votre confiance en vous ;
- il augmente vos chances de vous tourner vers les autres pour leur demander de l'aide ;
- il renforce des circuits neuronaux qui vous sont favorables et stimule votre développement cérébral ;
- il améliore votre capacité d'autorégulation ;
- il vous donne des ressources dans lesquelles vous pouvez puiser pour surmonter les vicissitudes de l'existence.

Il est important de développer des attachements sécurisants avec des personnes dignes de confiance pour guérir les carences liées à un maternage insuffisant.

Identifier des figures d'attachement

À l'âge adulte, nos figures d'attachement privilégiées sont souvent nos partenaires amoureux, mais elles peuvent aussi prendre la forme de thérapeutes ou d'autres professionnels de la relation d'aide, de substituts maternels ou d'amis intimes. Certains enfants ont des amis imaginaires susceptibles de combler une partie de leurs besoins, et de nombreux individus – enfants et adultes – trouvent dans leurs animaux de compagnie une proximité et un réconfort.

Si vous vous demandez qui peut ou pourrait faire office de figure d'attachement dans votre cas, voici quelques questions à vous poser :

- Vers qui est-ce que je me tourne en toute confiance lorsque je vais mal ? Qui puis-je aller voir en cas de besoin ?
- Qui, selon moi, se soucie réellement de moi et de savoir comment je vais ? Qui se soucie de moi pour ce que je suis vraiment (et pas dans un but intéressé) ?
- Si j'étais en situation de totale dépendance (par exemple, après un accident ou une maladie grave), de qui est-ce que je rechercherais la compagnie ?
- Sur qui puis-je compter dans toutes les situations ? Qui sera toujours là pour moi ?

Vous pouvez aussi réfléchir à votre enfance et sur qui vous pouviez compter à l'époque.

Quel est mon style d'attachement ?

Si vous n'avez pas encore identifié votre style d'attachement, je vous conseille de lire les descriptions suivantes et de voir laquelle vous correspond le plus. Notez que ces descriptions s'appliquent plutôt à des relations à l'âge adulte qu'à la relation mère-nourrisson⁹. J'ai également limité chaque style à trois aspects majeurs. Il existe des résultats de recherche beaucoup plus détaillés, mais ce petit échantillon peut vous donner un aperçu général du style auquel vous appartenez.

Style A :

- J'ai souvent peur que mes partenaires amoureux ne m'aient pas vraiment ou ne veuillent pas rester avec moi.
- Parfois, mon désir de proximité fait fuir l'autre.
- Dans une relation amoureuse, c'est souvent moi qui souhaite davantage de proximité.

Style B :

- Je n'aime pas devoir dépendre des autres. Je trouve que c'est le meilleur moyen d'être blessé.
- Je préfère ne pas montrer ma vulnérabilité à l'autre. D'ailleurs, je préférerais ne pas me sentir vulnérable !
- Je ressens un stress lorsque quelqu'un s'approche trop près de moi.

Style C :

- Dépendre des autres et savoir que les autres dépendent de moi ne me posent aucun problème.
- Il m'est relativement facile d'être dans la proximité avec l'autre.
- J'ai confiance en l'autre ; je sais qu'il sera là (la plupart du temps) si j'ai besoin de lui.

Style D :

- Je tisse un lien de proximité avec l'autre en répondant à ses besoins.
- Je pense que si je satisfais la plupart des besoins de l'autre, il ne m'abandonnera pas.
- Il ne semble pas y avoir de place pour nos besoins à tous les deux.

Même si cela vous paraît évident, le style A correspond au style préoccupé, le style B au style autonome, le style C à l'attachement dit sécurisé et le style D au style « caretaker ». Puisque l'attachement désorganisé est l'absence d'un style clairement établi, il est beaucoup plus difficile de l'identifier à l'aide d'un questionnaire de ce type.

Il existe de multiples façons d'étudier votre style d'attachement de manière plus approfondie, et je vais mentionner quelques autres aspects que vous pouvez observer dans votre vie actuelle.

Un indice intéressant est la manière dont vous réagissez à un abandon perçu. Les premières recherches menées sur les styles d'attachement mettaient en scène des mères qui quittaient leur enfant âgé d'environ 1 an pendant un laps de temps assez court, puis revenaient auprès d'eux (la fameuse « situation étrange »). Les enfants qui manifestaient le comportement le plus évitant et le plus détaché (style autonome) étaient ceux qui avaient le plus de mal à se reconnecter à leur mère à son retour. Souvent, ils se contentaient de l'ignorer. Ces enfants voulaient dire : « Tiens, c'est toi. Mais tu n'es pas importante pour moi. » Et ils se focalisaient sur ce qu'ils étaient en train de faire.

Réfléchissez à la manière dont vous réagissez lorsque quelqu'un à qui vous êtes attaché s'en va. Vous sentez-vous trop vulnérable pour montrer à la personne aimée qu'elle vous manque (comme c'est le cas du style autonome) ? Avez-vous du mal à supporter son départ ? Avez-vous du mal à retrouver votre entrain lorsqu'elle revient ? Êtes-vous tellement obnubilé par la perte qu'il vous est difficile de faire comme si rien ne s'était passé lorsque

la personne aimée revient (ce qui est typique du style préoccupé/ambivalent) ? Voulez-vous la punir d'être partie (typique du style préoccupé/ambivalent) ? Dans le cadre des expériences de situation étrange menées par les chercheurs, c'était davantage la réaction des jeunes enfants au retour de leur mère que leur réaction à son départ et à la séparation qui était la plus révélatrice de leur style d'attachement.

Je suis convaincue que notre sécurité ou notre insécurité fondamentale se reflète également dans notre réaction à la déception et à la souffrance dans des relations qui comptent pour nous. Que ressentez-vous quand quelqu'un vous a déçu ? Peut-être vous attendiez-vous à recevoir une marque de reconnaissance à l'occasion d'un événement important dans votre vie et l'autre n'a-t-il pas répondu à cette attente parce qu'il a oublié, tout simplement. Vous sentez-vous accablé ? Vous fermez-vous à l'autre ? Voulez-vous le punir un minimum ? Essayez-vous de minimiser l'événement et de cacher votre déception ou êtes-vous capable de montrer votre déception à la hauteur de ce qu'elle est ? Les attachements sécurisants augmentent notre résilience et nous permettent une expression plus libre. Les styles autonomes ont tendance à dissimuler leur déception et leur souffrance (ainsi que leur désir de proximité), tandis que les styles préoccupés ont plutôt tendance à accentuer, voire à exagérer leur déception et leur souffrance, culpabilisant l'autre si nécessaire, dans leur tentative pour créer une relation plus sécurisante. (Je me concentre sur ces deux styles d'attachement insécurisant car ce sont eux qui ont fait l'objet du plus grand nombre d'études.)

Puis-je manifester plusieurs styles ?

Vous pouvez très bien manifester des caractéristiques communes à plus d'un style. Au lieu de vous focaliser exagérément sur ces catégories, je vous suggère d'examiner tout ce que vous pouvez y associer – par exemple, de vous demander si vous êtes à l'aise avec la dépendance et l'expression de votre vulnérabilité, avec la proximité à l'autre, avec votre aptitude à gérer les sentiments et les émotions, ainsi qu'avec votre sentiment de sécurité et le fait de savoir que les autres ont besoin de vous et recherchent votre présence. Autant de questions que nous continuerons d'aborder dans les chapitres suivants.

Vous pouvez également envisager ces différents aspects comme des qualités propres à telle ou telle relation. Tout comme l'enfant peut manifester des styles d'attachement différents selon le parent qu'il a en face de lui, nous manifestons tout un éventail de qualités liées à l'attachement dans nos différentes relations à l'âge adulte. L'intérêt d'étudier ces styles est de mettre en lumière ces différents éléments et de découvrir des tendances, des schémas, des configurations particulières. De plus, il est utile de garder à l'esprit que ces modes d'attachement sont nés dans le cadre de nos premières relations les plus significatives.

La relation à ma mère dans mon enfance influence-t-elle vraiment mes relations à l'âge adulte ?

Que vous n'ayez tissé aucun lien avec votre mère, que vous ayez eu une mère épanouie et sécurisante ou que votre situation soit un mélange des deux, il est impossible d'échapper à l'influence de cette relation centrale dans votre développement.

Ce qui s'est passé dans votre petite enfance et dans votre enfance façonne puissamment votre image de vous-même et votre vision des autres, vos attentes relationnelles, ce que vous pensez de vous-même et les mécanismes de défense (salutaires !) que vous avez développés.

Par exemple, si vous avez bénéficié d'un attachement sécurisant, vous avez appris que vous ne risquiez rien à montrer votre besoin de proximité ou de réconfort, ou plus globalement à exprimer vos besoins ; d'ailleurs, vous savez comment établir des relations sur cette base. En revanche, si votre mère (ou votre substitut maternel) avait l'habitude de rejeter vos demandes d'affection, de soutien et de protection, vous êtes non seulement capable de cesser de montrer ces besoins, mais aussi de vous couper de votre ressenti (style autonome). Et si votre mère était changeante et incohérente dans son comportement, réagissant tantôt positivement tantôt négativement, vous avez sans doute appris que le seul moyen de voir vos besoins d'attachement systématiquement satisfaits est de rester focalisé sur eux, d'avoir à l'œil les personnes avec lesquelles vous êtes en relation et de continuer à mettre en avant votre ressenti et vos besoins (style préoccupé).

Prenez le temps, à présent, de réfléchir à votre propre situation en vous posant les questions suivantes :

- En vous appuyant sur ce que vous avez appris jusqu'à présent, pouvez-vous identifier chez vous une tendance à montrer ou à dissimuler vos besoins d'attachement ? Quel lien pouvez-vous faire avec vos expériences à l'adolescence et à l'âge adulte ?
- Pouvez-vous mettre cela en lien avec le mode d'attachement qui, selon vous, a été le vôtre avec votre mère ?

Est-il difficile de changer de style d'attachement ?

Il est plus facile de se défaire d'un style d'attachement insécurisant lorsqu'on est enfant. J'ai souligné précédemment que former les mères pour les rendre plus à l'écoute des besoins de leur nourrisson et plus apte à les satisfaire pouvait avoir des résultats positifs très rapides. Il faut savoir que plus un mode de fonctionnement dans le cadre d'une relation donnée est établi depuis longtemps, plus il est difficile à modifier.

Les comportements des enfants aux liens d'attachement insécurisés seraient assez faciles à modifier au cours des premières années, même si l'aptitude au

changement d'un enfant est essentiellement liée à sa capacité à développer un attachement sécurisant de nature à compenser l'attachement insécurisant à sa mère et à lui fournir une alternative. Des études ont montré qu'un attachement sécurisant au père (ou à la personne qui prend le plus soin de l'enfant après sa mère) joue un rôle majeur dans la capacité d'un enfant à compenser ou à surmonter un attachement insécurisant à la mère.

Il semblerait un peu plus difficile de transformer notre mode d'attachement fondamental à l'âge adulte, mais à cet âge nous disposons d'autres options. Nous sommes plus aptes à entamer le travail thérapeutique nécessaire à la guérison de nos vieilles blessures, à découvrir nos croyances fondamentales et à établir de nouvelles façons d'être. Nouer des relations à l'origine d'un nouveau mode d'attachement, en l'occurrence plus équilibré, peut changer nos attentes et nos attitudes, et nous offrir de nouvelles bases sur lesquelles nous appuyer pour avancer. Nous aborderons tous ces points dans les chapitres suivants.

N'oublions jamais que nous sommes faits pour tisser des liens d'attachement. C'est la nature qui en a décidé ainsi.

2 Une corrélation a été établie entre les césariennes et le manque d'attachement entre la mère et son bébé. Les mères qui accouchent par césarienne « mettent plus de temps à commencer à interagir avec leur enfant, ont moins de réactions positives à leur bébé après la naissance et interagissent moins avec lui une fois rentrées à la maison. Une étude montre qu'un mois après leur accouchement par césarienne, ces mères avaient beaucoup moins de contacts visuels avec leur enfant ».

3 Mon propos se fonde sur une étude concernant le taux d'ocytocine (parfois appelée hormone de l'amour ou de l'attachement) chez la femme enceinte qui montre que les mères affichant un taux d'ocytocine élevé « regardent plus longtemps leur bébé, le touchent très affectueusement, ont des expressions du visage engageantes en interagissant avec lui et jettent un œil sur lui beaucoup plus souvent que les mères qui présentent un taux d'ocytocine plus faible pendant la grossesse ».

4 Cela mérite d'être nuancé dans le cas des nourrissons souffrant de troubles sensoriels et neurologiques importants qui affectent leur capacité à manifester des comportements d'attachement. Par des interventions précoces appropriées, ces différences peuvent être surmontées et, là encore, les comportements de la mère sont primordiaux.

5 Susan Anderson, *Survivre à la peine d'amour : de l'abandon à la guérison*, Les Éditions de l'Homme, 2009.

6 Les ouvrages qui examinent en détail ce phénomène ont tendance à être assez techniques. Les auteurs à consulter incluent Allan Schore et Daniel Siegel. La version de ces recherches la plus accessible figure dans *Why Love Matters*, de Sue Gerhardt.

7 Les études menées sur des enfants des classes moyennes montrent un pourcentage d'attachement insécurisant un peu moins élevé, autour de 30 %, tandis que l'ensemble des études réalisées sur des enfants américains sont plus proches des 38 %.

8 Ce style d'attachement a été identifié par John Bowlby, pionnier de la théorie de l'attachement.

9 Les trois descriptions de ces styles sont issues de sources variées, y compris d'une évaluation du style d'attachement adulte mise au point par Hazan et Shaver (1987) et figurant dans Mikulincer et Shaver, *Attachment in Adulthood*.

Relation sécurisante et autres conditions favorables au développement de l'enfant

L'attachement n'est qu'un des nombreux éléments qui participent à notre développement et nous font tels que nous sommes. Dans ce chapitre, nous examinerons rapidement ce qu'est une relation sécurisante, puis passerons en revue les conditions favorables au bon développement du moi de l'enfant.

Le sentiment de sécurité

Le sentiment de sécurité n'est pas vécu de la même manière par l'enfant et la plupart des adultes – même si, en situation d'urgence, nous recherchons tous un contact (y compris un toucher) avec les personnes qui comptent le plus à nos yeux. En temps de guerre, lorsque les bombes tombent du ciel, nous nous accrochons à celles et ceux que nous chérissons le plus.

Pour le jeune enfant, la sécurité signifie être enveloppé dans un environnement aimant, bienveillant, harmonieux. Il s'agit pour lui de sentir que sa maman va faire attention à lui, qu'elle ne va pas l'oublier, qu'elle tient à lui et qu'elle ne le laissera pas. Si la mère est soucieuse ou énervée, ou si elle a l'esprit ailleurs et ne répond pas à ce besoin de sécurité, l'enfant se sent moins protégé. Lorsque vous êtes dépendant, vous sentir en sécurité signifie savoir que la personne sur laquelle vous comptez est fiable.

Pour vous faire vraiment une idée de la vulnérabilité liée à la dépendance, imaginez que vous voyagez dans un avion qui n'a qu'à seul pilote à bord et que ce pilote est ivre. Ou imaginez que vous allez vous faire anesthésier pour être opéré et que vous vous rendez compte que le chirurgien ne sait pas ce qu'il fait. Pour le bébé qui a une mère absente émotionnellement, c'est comme découvrir que le capitaine du navire n'est qu'un mannequin et n'a rien d'un véritable être humain.

Le sentiment de sécurité de l'enfant se développe à partir de nombreux éléments – sentir que sa mère est compétente, sentir qu'elle est à l'écoute de ses besoins et y répond de manière adéquate, et se sentir tenu, maintenu, retenu, contenu, soutenu. En se mettant dans la peau de son très jeune enfant intérieur, une femme écrivait dans son journal intime : « Je veux être portée dans une couverture blanche avec du soutien tout autour de moi. Je veux me sentir bien tenue, solidement maintenue. En sécurité. Un nouveau sentiment. Enveloppée dans un endroit chaud et sûr, avec un maximum de protection autour de moi... Si j'étais solidement maintenue, je n'aurais pas besoin de maintenir moi-même ma propre cohésion. »

Cette dernière phrase est intéressante au vu du commentaire de D. W.

Winnicott qui disait que la mère « assure la cohésion des différents morceaux de l'enfant en les soudant ». La mère est le ciment de son enfant, son contenant. Lorsqu'elle est vraiment présente, portant son enfant avec amour, elle lui permet de s'accrocher à quelque chose, elle lui donne quelque chose à tenir fermement. Assurer la sécurité et la protection de l'enfant est au cœur de la fonction maternelle.

Je tiens à répéter que ce sentiment de sécurité apporté par la relation, cette base sécurisante, est ce qui permet à l'enfant de se sentir en sécurité pour aller explorer le monde qui l'entoure. Lorsque nous savons que nous pouvons revenir dans un endroit sûr, nous réfugier dans le giron maternel en cas de besoin, nous pouvons partir, tout comme nous n'avons pas besoin de nous agripper désespérément à notre mère lorsque nous sentons qu'elle nous porte solidement. Des études montrent que des bébés sécurisés explorent le monde extérieur lorsqu'ils se sentent en sécurité et recherchent le contact lorsqu'ils ne se sentent pas prêts à s'éloigner. Telle est notre programmation innée.

En revanche, le sentiment d'insécurité est la porte ouverte à l'installation de l'anxiété. Celle-ci, considérée par de nombreux psychiatres comme l'origine de défenses inadéquates et un terrain propice aux troubles psychopathologiques, commence ici. Elle naît du sentiment d'être seul et de ne pas être soutenu dans des situations qu'on est incapable de gérer soi-même, ainsi que de la relation avec une mère ou des substituts maternels indisponibles ou indifférents¹⁰.

Un foyer heureux

Pour l'enfant, une relation sécurisante à la mère est un premier contenant indispensable à sa croissance, et un foyer heureux en est un second. On pourrait prendre l'image d'une plante d'appartement qui pousse dans un bon terreau et bénéficie de conditions de luminosité et de température adéquates.

Un foyer heureux, c'est un endroit où l'on se sent bien. Les individus qui le composent vivent en bonne entente les uns avec les autres et sont en paix au fond d'eux-mêmes. Ils reconnaissent que la famille est une unité de coopération au sein de laquelle les besoins et la satisfaction de chacun sont importants et, si vous êtes un enfant appartenant à cette famille, vous savez que vos besoins sont prioritaires, ce qui vous donne le sentiment d'avoir une place. Vous savez que vos besoins sont légitimes et vous pouvez être vous-même.

Dans un foyer heureux, n'éclatent pas sans cesse des crises que vous devez résoudre (ou que vous ne savez pas comment gérer si vous êtes trop jeune pour les résoudre). Il n'y a pas d'éternelles luttes pour le pouvoir. De guerres larvées ou déclarées entre les membres de la famille. Dans un foyer heureux, tout le monde n'est pas là à retenir son souffle. Vous pouvez vous détendre et être vous-même.

Un foyer heureux peut comporter un second parent (pas nécessairement de sexe opposé), mais ce n'est pas obligatoire. La mère se sent plus heureuse si

elle bénéficie du soutien d'autres adultes, à condition qu'il n'y ait pas de frictions relationnelles. Un foyer heureux peut inclure d'autres enfants et des animaux domestiques, mais là encore, cela n'a rien d'obligatoire. Dans un climat de tension et de manque, devoir s'occuper de toute une maisonnée est minant pour une mère, tandis que si l'ambiance générale est positive et détendue, la mère prend plaisir à donner d'elle-même sans aucun ressentiment. (Cela peut surprendre ceux qui ont vécu des expériences radicalement différentes.)

Sentir que sa maman est heureuse est une bénédiction pour l'enfant. Imaginez une photo de mère souriante, voire rieuse. Heureuse d'être là. Heureuse d'être avec vous et avec les autres personnes de la photo. Elle ne demande pas que les choses soient différentes de ce qu'elles sont à cet instant précis. Comme elle est sereine ! Quand une maman est détendue et souriante, nous savons que son monde tourne rond. Et quand son monde tourne rond, le nôtre aussi.

En revanche, si notre maman est distraite, soucieuse ou déprimée, nous ne bénéficions pas du même type de soutien et il nous est plus difficile de nous relaxer et d'être dans le moment présent. Comment être expansif et expressif quand notre maman est épuisée, sur les nerfs ou en retrait ? Il n'y a pas vraiment d'endroit pour être heureux, à moins d'arborer un grand sourire pour essayer de la déridier. Le bonheur de notre mère nous soulage de tous ces fardeaux et nous pouvons tout simplement exprimer ce que nous sommes.

Il y a toujours une solution au problème – discontinuité et réparation

Un foyer heureux et équilibré a ses problèmes, bien sûr, mais il est possible de les résoudre au lieu de les passer sous silence, auquel cas ils s'accumulent et finissent par prendre des proportions excessives. Les conflits sont résolus et des adultes compétents se chargent de répondre à un certain nombre de besoins.

Dans le domaine relationnel, la présence d'adultes capables de résoudre les problèmes est primordiale. Un enfant doit savoir qu'il peut surgir des sentiments de colère et des disputes au sein du foyer, mais que ces « discontinuités inharmonieuses » peuvent être réparées. Dans le chapitre 1, j'ai expliqué que la mère suffisamment bonne n'est souvent pas à la hauteur et que la réparation des nombreuses ruptures de contact fait partie de la sécurisation du lien et de l'instauration d'une résilience. Cela vaut aussi bien pour le lien mère-enfant que pour la relation thérapeute-patient, la relation de couple ou toute autre relation significative. Nous avons besoin de savoir que l'autre est capable de gérer les émotions perturbatrices associées à de telles discontinuités relationnelles et ne va pas partir, et qu'ensemble nous allons résoudre le problème.

Nous ignorons tout cela tant que nous n'en avons pas fait l'expérience. Je me rappelle combien j'ai été secouée lors d'une séance de thérapie lorsque ma frustration et ma colère ont fini par éclater devant ma thérapeute ! Et je me

suis dit aussitôt que je pouvais tirer un trait sur notre relation. Apparemment, j'étais convaincue que si j'exprimais ma colère, je détruisais notre lien pour toujours. Or, non seulement notre relation n'a pas été brisée, mais elle s'en est trouvée renforcée. J'ignorais cela avant de le vivre en direct. Je n'avais jamais osé exprimer ma colère devant ma famille et je manquais considérablement d'expérience dans ce processus de rupture et de réparation.

Savoir que les ruptures de contact peuvent être réparées constitue un autre aspect de l'attachement sécurisant et contribue au développement de la résilience chez l'enfant.

Le sentiment d'appartenance

De nombreux facteurs contribuent à créer un sentiment d'appartenance chez l'enfant. Il existe des facteurs externes évidents, comme partager le même nom, avoir la même maison et percevoir des ressemblances avec les membres de sa famille – avoir les mêmes yeux, le même nez ou la même bouche.

L'attachement sécurisant crée un sentiment d'appartenance profond parce qu'il vous ancre, vous donne une place dans la toile tissée par la vie. Cette place est plus grande que n'importe quelle relation, mais la mère en tant que première relation prépare le terrain. Plus tard, nous pouvons ressentir cette appartenance en faisant partie d'une équipe, d'une tribu, d'un quartier, d'un club, d'une communauté, d'une nation ou d'un mouvement social – ou en fondant notre propre famille. Lorsque nous avons ce sentiment d'appartenance, à quelque niveau que ce soit, nous nous sentons enracinés, implantés, faire partie de quelque chose.

Se sentir apprécié, estimé et reconnu participe également au sentiment d'appartenance. Si les membres de votre famille vous considèrent comme l'un des leurs mais si, auprès d'eux, vous ne vous sentez pas reconnu pour ce que vous êtes, vous allez vous sentir étranger à votre propre famille.

Soutenir le moi naissant de l'enfant comme une fleur fragile

Le moi en formation d'un bébé est très impressionnable, et une bonne mère le sait. C'est pourquoi elle le traite avec le plus grand soin et le plus grand respect, tout comme le lien d'attachement qui se développe entre elle et son enfant. Les interactions entre la mère et l'enfant ressemblent à un tricotage ou à un tissage – le tissage des fils de leurs cœurs.

Ces interactions sont déterminantes pour façonner le sentiment du moi du bébé qui ne prend pas encore la forme d'un individu séparé, mais qui est imprégné des sentiments liés à la relation à tout ce qui est extérieur à lui – en l'occurrence à la mère.

La mère soutient le moi naissant de l'enfant, et il est essentiel qu'elle encourage les qualités émergentes de son bébé. Pour que le « vrai self » (concept développé par Winnicott) de l'enfant ait une chance de s'installer, il

doit être vu. Et le seul moyen pour l'enfant de savoir qu'il est vu, c'est que son entourage lui renvoie ses émotions et ses expériences, les reconnaisse et les célèbre. Si les qualités uniques de l'enfant ne lui sont pas renvoyées en miroir ni ne sont encouragées, il ne pourra pas en disposer pour se construire. Et, dans ce cas, au lieu de s'appuyer sur les fondations solides de sa propre et véritable nature, il s'adapte à ce qu'il est censé être, selon lui, et développe un « faux self ». Chez certaines personnes, le faux self (que nous avons tous plus ou moins) éclipse tellement tout le reste qu'il demeure leur unique horizon. Elles ignorent qu'elles peuvent être autre chose que ce qu'elles croient être.

Un « terreau » propice à la croissance

Si nous voulons avoir une chance de devenir réellement nous-mêmes, nous avons besoin d'un environnement favorable, capable de nous fournir les substances vitales nécessaires à notre pleine croissance. Tout comme des carences minérales dans un sol entravent la croissance d'une plante et modifient sa nature, une insuffisance de substances nutritives dans notre environnement initial retarde notre développement.

Quels sont ces éléments nutritifs ? Une acceptation inconditionnelle (« Je t'accepte tel que tu es ») de l'enfant, du respect et de l'estime à son égard, en plus de l'effet miroir et d'une capacité à répondre à ses besoins de façon appropriée et synchrone, comme nous l'avons déjà mentionné. L'enfant doit être apprécié pour ce qu'il est et tout simplement parce qu'il est. S'il ne ressent pas cela, il ne se sent pas à sa place et n'éprouve pas ce sentiment d'appartenance évoqué plus haut. Et, du coup, il a du mal à accueillir la vie à pleines dents, les bras grands ouverts.

Ce qui est respecté et estimé au sein d'une famille est ce qui est renforcé. Voici un exercice pour explorer cette idée.

- Examinez la liste suivante et notez ce qui était le plus apprécié et valorisé au sein de votre famille :
 - l'intelligence ;
 - la compétence et la réussite ;
 - la douceur ;
 - l'innocence ;
 - le dévouement ;
 - la sensibilité ;
 - la robustesse ;
 - l'humour et la drôlerie ;
 - la dureté ;
 - les manifestations d'affection ;
 - la dépendance aux autres ;
 - la confiance en soi, voire la prétention ;
 - le bien-être corporel, le plaisir du contact avec la nature ;

- la capacité à plaire et la séduction ;
 - l'altruisme ;
 - l'expression des sentiments et des émotions ;
 - l'imagination et la créativité.
- Notez lesquelles de ces qualités étaient méprisées, presque comme si elles n'existaient pas. Lesquelles étaient raillées ou dépréciées ? Que sont devenues ces qualités qui n'étaient pas appréciées lorsque vous avez grandi ?

Nous pouvons nous autoriser à vivre une nouvelle expérience et nous créer de nouvelles possibilités rien qu'en travaillant intensément avec l'imagination. Comment ? Choisissez une qualité qui n'était pas appréciée dans votre famille, puis imaginez que quelqu'un d'important à vos yeux reconnaisse cette qualité en vous et la célèbre. Imaginez que cette personne vous dise que c'est l'une des choses qu'elle préfère en vous. Comment réagissez-vous ? Qu'éprouvez-vous ? Prenez conscience de votre ressenti, vivez-le dans tout votre corps.

Souvent, il nous faut reconnaître notre tendance à rejeter les qualités qui n'étaient pas valorisées dans notre famille et nous battre pour obtenir le droit de les posséder ou de nous comporter selon d'autres valeurs.

Être autorisé à être enfant

Réfléchissez aux caractéristiques propres au simple fait d'être un très jeune enfant. Elles incluent, entre autres :

- être dépendant ;
- avoir des besoins ;
- avoir une tolérance limitée à la frustration et réclamer la satisfaction de ses besoins ;
- être innocent et naïf ;
- être immature et ne rien savoir faire seul ;
- exprimer ses émotions de façon immédiate et authentique ;
- chercher la proximité et l'affection ;
- être fragile et doux.

Ces caractéristiques ne sont-elles pas naturellement présentes chez les enfants de toutes cultures et de tous milieux ?

Et maintenant, la question cruciale : ces caractéristiques ne sont-elles pas justement celles qui sont souvent ignorées ou rejetées dans nos familles ? Si c'est le cas, on ne nous apprécie pas pour notre statut d'enfant, mais pour grandir et sortir de l'enfance le plus vite possible !

Certes, nos parents doivent nous encourager à devenir de plus en plus

autonomes et à maîtriser de plus en plus de choses, mais il est à remarquer que les parents d'individus insuffisamment maternés ont souvent privilégié cet aspect au détriment des qualités propres à un enfant, notamment sa vulnérabilité et sa dépendance. Ils ne cherchaient pas tant à satisfaire au mieux les besoins de leur enfant qu'à lui permettre de les dépasser en grandissant.

De nombreuses raisons peuvent expliquer ce rejet des qualités enfantines. Lorsqu'ils étaient enfants, les parents ont eux-mêmes été incités à devenir grands le plus vite possible. Par exemple, une femme dont la douceur n'a pas été encouragée lorsqu'elle était petite fille aura du mal à accepter la douceur de son propre enfant. Cette douceur fait écho à sa propre blessure. Cela vaut pour la dépendance, la sensibilité ou l'innocence. L'innocence d'une mère a peut-être été foulée aux pieds par des adultes qui lui ont infligé des souffrances ou des violences lorsqu'elle était toute petite, et elle s'en est voulue d'être confiante et sans défense. Du coup, elle considère l'innocence comme dangereuse et se sent mal à l'aise devant la vulnérabilité de son enfant.

Il y a des moments où un stress excessif, des problèmes ou des épreuves à surmonter entravent la capacité d'une mère à cultiver ces qualités enfantines, mais c'est souvent son propre vécu d'enfant qui est en cause. De plus, si ses parents n'attendaient qu'une chose, à savoir qu'elle grandisse vite pour ne plus dépendre d'eux et se suffire à elle-même, elle va avoir tendance à nourrir des attentes irréalistes à l'égard des capacités de son enfant et à surestimer ses possibilités. Ce sont souvent ces mères qui développent de la colère et deviennent maltraitantes.

- Examinez de nouveau la liste des caractéristiques propres à un jeune enfant. Selon vous, lesquelles vos parents encourageaient-ils ?
- Selon vous, qu'est-ce qui peut expliquer que votre mère ait eu des difficultés à accueillir ces qualités enfantines ? (Si tant est qu'il y ait une explication à son attitude.)

Un enfant doit grandir à son propre rythme. D'ailleurs, un développement forcé est souvent un développement dénaturé ou faussé. Pour qu'un enfant devienne grand, il doit d'abord être autorisé à être un enfant et encouragé à avoir un comportement d'enfant, avec tout ce que cela comporte de vulnérabilité, de dépendance, d'exigences relationnelles et affectives.

Le toucher attentionné

Un toucher attentionné et bienveillant joue un rôle important dans le développement du moi de l'enfant, et d'un moi de valeur. Le toucher est même un besoin si fondamental que les bébés privés de ce sens peuvent mourir.

Vous avez peut-être entendu parler de ces retards de croissance découverts

il y a quelques années chez des bébés placés dans des orphelinats. Les bébés dont les berceaux étaient au fond de la salle dépérissaient et décédaient beaucoup plus vite que ceux dont les berceaux étaient près de l'entrée, même si tous recevaient la même alimentation. Le taux de mortalité des bébés a diminué de façon spectaculaire lorsque des chercheurs se sont rendu compte que les bébés au fond de la pièce n'étaient pas autant pris dans les bras et ne recevaient pas autant d'attention que ceux qui étaient près de l'entrée. C'était la seule différence.

Le toucher attentionné produit toutes sortes de bienfaits physiologiques, y compris celui de favoriser le développement du système nerveux, de stimuler le système immunitaire et de diminuer les hormones du stress, mais concentrons-nous sur ses bienfaits émotionnels et psychologiques. C'est par le toucher attentionné que nous nous sentons aimés, apaisés, protégés.

Un toucher approprié nous aide également à nous sentir exister dans notre corps. L'enfant non touché peut se sentir étranger à son propre corps et éprouver un sentiment d'irréalité. Le sentiment d'être réel passe par le sentiment d'être relié à son corps, et le toucher y contribue largement. Un manque de toucher ou un toucher violent peuvent aussi favoriser la dissociation – l'enfant se sépare psychologiquement de son corps.

Paradoxalement, un manque de toucher peut aussi entraîner le sentiment d'être emprisonné dans son corps. Dans son best-seller *La Peau et le toucher – un premier langage*, Ashley Montagu écrit : « C'est en grande partie la stimulation de sa peau par le toucher qui permet à l'enfant d'émerger de sa propre peau. » Il explique comment un enfant qui n'a pas été suffisamment touché se sent enfermé dans sa propre peau et ressent ensuite un toucher normal comme menaçant. C'est ce qu'on appelle la défense tactile. Cette attitude de défense tactile peut se manifester par une insensibilité ou une hypersensibilité au toucher, ainsi que par l'évitement du toucher.

Les enfants qui ne bénéficient pas d'un toucher positif suffisant vont souvent (inconsciemment) se sentir intouchables, comme s'il existait quelque chose de terriblement défectueux en eux. Un toucher négatif est souvent un toucher punitif ou une manifestation d'hostilité – rien qui puisse donner à l'enfant le sentiment d'être apprécié et estimé. Le jeune enfant n'a pas un développement cognitif suffisant pour comprendre que des défaillances parentales ou un comportement défectueux de ses parents n'ont rien à voir avec lui. En général, plus la privation de toucher s'installe de bonne heure, plus ses effets sont dévastateurs.

Pourquoi une mère se sentirait-elle mal à l'aise de toucher son enfant ? Là encore, les raisons sont multiples. Si elle-même n'a pas été suffisamment touchée, elle peut avoir développé une défense tactile et ne pas être très présente dans son corps. Le toucher attentionné peut lui être étranger, comme s'il ne faisait pas partie de son répertoire. Si elle a subi des maltraitements ou d'autres expériences négatives, elle peut être mal à l'aise avec son propre corps et d'autres corps, y compris celui de son enfant. Une mère qui a honte de son corps transmet souvent ce sentiment à sa progéniture.

Voici quelques questions à vous poser pour vous aider à explorer le

toucher :

- Quel type de toucher receviez-vous dans votre enfance ? (Revoyez-vous à différents âges de la vie.)
- Si votre mère ne semblait pas très à l'aise avec le toucher, pour quelle(s) raison(s), à votre avis ?
- Si vous sentez que vous n'avez pas été suffisamment touché, de quelle manière cela vous a-t-il affecté ? Quelles conséquences ce manque de toucher a-t-il eues ? Avez-vous un grand besoin de contact et êtes-vous parfois prêt à tout pour l'obtenir ? Êtes-vous à l'aise en recevant des types de toucher différents ?
- Si vous n'avez pas été beaucoup touché, qu'avez-vous fait de cette expérience ? Le sentiment d'être intouchable trouve-t-il écho en vous ?

L'amour est le véhicule et le message

Nous pourrions dire que le toucher est le moyen d'expression et l'amour le message, mais l'amour est aussi un canal, un véhicule, dans le sens où il représente le meilleur « terreau » pour le développement d'un enfant. Tout cœur est nourri par l'amour et s'ouvre en acceptant l'amour. Être aimé vous rend plus aimant. Et favorise la résilience.

L'amour n'est pas communiqué à l'enfant seulement par le toucher, mais aussi par l'intonation de la voix, les mimiques faciales, l'aptitude à répondre à ses besoins, la qualité des soins et les paroles. Un enfant sent très bien s'il y a de l'amour – un peu, beaucoup, très peu ou pas du tout.

Lorsqu'il est présent, l'amour induit d'autres types de comportement maternant tels la protection, l'encouragement, le soutien et la fonction de guide. Lorsqu'il est absent, il peut y avoir de la négligence et un manque de protection adéquate ou, au contraire, des limites protectrices vécues comme restrictives et injustes. Des limites fixées sans amour peuvent être perçues par l'enfant comme une volonté de pouvoir. Des encouragements donnés sans amour ressemblent plus à un forcing qu'à un véritable soutien ; l'enfant peut même aller jusqu'à penser que ses parents souhaitent sa réussite pour leur propre gloire. Par conséquent, sans amour, rien ne fonctionne correctement, et avec de l'amour, même les pires maladroites parentales peuvent être pardonnées.

Maintenant que nous avons abordé les différentes conditions favorables au développement harmonieux et authentique de l'enfant et les nombreuses fonctions d'une bonne mère, penchons-nous sur ce qui se passe quand ces conditions et ces fonctions font défaut.

psychique. » *Transforming Power of Affect*, p. 47. Dans ce même livre, on peut lire quelques pages plus haut : « Tout comme le sentiment de sécurité trouve son origine dans un lien d'attachement sécurisant avec une personne disponible et qui répond aux besoins de l'enfant (Bowlby, 1988 ; Sandler, 1960), l'anxiété et les mécanismes de défense qu'elle engendre trouvent leur origine dans un lien d'attachement avec une personne non-disponible et qui ne réagit pas aux besoins de l'enfant », pp. 39-40.

¹¹ Ashley Montagu, *La Peau et le toucher, un premier langage*, Seuil, 1979.

Maman, où étais-tu ?

Les jeunes enfants n'ont pas le recul nécessaire pour comprendre tous les facteurs externes qui influencent le comportement des personnes qui les entourent. Ils croient, à tort, que si on leur fait du mal ou si on les abandonne, c'est parce qu'ils ont mal agi. Et ils en concluent qu'ils ne sont pas dignes d'être aimés. Le sentiment de culpabilité n'est pas toujours conscient, mais il est présent à un niveau ou à un autre. Il apparaît à la fin du poème figurant à la fin de ce livre et intitulé « Maman, où étais-tu ? » lorsque l'enfant demande : « Était-ce à cause de moi ? »

Le « trou » laissé par la mère absente

Avoir l'impression que vous n'êtes pas important aux yeux de votre mère laisse un trou. Comme un trou dans le cœur. C'est le trou où votre mère était censée être.

À y regarder de plus près, ce trou est formé de trois couches. La première est la couche externe liée au manque externe. Ici, l'absence de la mère est évidente chez les enfants livrés à eux-mêmes et insuffisamment socialisés. Elle se manifeste chez des enfants dont le développement est un peu ralenti parce qu'ils n'ont pas reçu l'attention et le soutien nécessaires à un développement normal du langage, ainsi que des capacités motrices et cognitives.

La deuxième couche est un trou dans le sentiment de soi lié à un maternage insuffisant. Nous pourrions même parler plus précisément d'un ensemble de trous. Il y a le trou laissé par le sentiment de ne pas être aimé, le trou laissé par l'absence de miroir et donc le sentiment de ne pas être réel, le trou dans la confiance en soi qui résulte d'un manque d'encouragements et de compliments, le trou du sentiment de non-appartenance et le trou de se sentir abandonné, sans refuge.

Une femme insuffisamment maternée dans son enfance me décrivait le trou béant d'un énorme besoin d'amour qui n'avait pas été comblé. « Lorsqu'il y a un trou dans ton cœur, tu n'en as jamais assez. Jamais assez d'amour. » Prematurée, elle avait été placée en couveuse et avait manqué terriblement de contact. Ce manque l'avait laissée avec un désir insatiable de toucher bienveillant et d'attention positive, de quelque nature qu'elle soit. Tout au long de sa jeunesse, elle a ressenti un besoin intense d'affection et s'entichait de toute personne capable de lui donner une forme de reconnaissance positive.

Ce trou entraîne parfois une solitude extrême. Une femme se rappelle avoir été submergée par un terrible sentiment de solitude à l'âge de 4 ans et avoir

pensé : « C'est comme si je n'avais pas de mère. » Sa part rationnelle savait pourtant qu'elle avait bel et bien une mère, ce qui était très déroutant pour elle.

La troisième couche apparaît lorsque nous considérons notre manière de prendre soin de nous-mêmes et constatons les mêmes lacunes que chez notre mère. Nous nous apercevons que nous ne savons pas nous soutenir et nous encourager, que nous ne savons pas faire preuve de patience et de tendresse envers nous-mêmes, que nous ne savons pas tenir compte de nos besoins et de nos limites. Là, il y a un trou dans notre mère intérieure.

Ce livre s'intéresse aux trois couches de ce trou. En vous expliquant ce qu'est une bonne mère et en vous incitant à comparer les attributs d'une bonne mère à votre vécu personnel, vous êtes en mesure de prendre conscience de ce qui vous a manqué, partiellement ou totalement. Les chapitres liés à la guérison (7 à 12) sont là pour vous permettre de boucher ces trous laissés par une mère absente. L'intérêt de développer la mère intérieure est surtout abordé aux chapitres 9 et 10.

Nos souvenirs d'une mère présente ou d'une mère absente se forment très tôt. Le premier souvenir d'une femme est d'être allongée sur une couverture et de tendre les bras jusqu'à finir par les reposer parce que personne ne vient. Je fais parfois pratiquer cet exercice dans mes ateliers – être allongé comme un nourrisson, tendre les bras et demander de l'aide. Certaines personnes portent en elles de telles blessures qu'elles sont incapables de réaliser l'exercice. Mais ce qui est très révélateur, c'est que même les personnes qui ne portent pas de blessures majeures dans ce domaine ne peuvent pas continuer à tendre les bras et à appeler à l'aide si la figure maternelle prise pour l'exercice ne vient pas systématiquement. Une femme se voyait bébé en train de secouer les barreaux de son berceau, en rage. « Où es-tu, maman ? »

Rita, la cinquantaine, travaillait sur ses blessures d'enfance liées à des carences maternelles sévères lorsqu'elle eut soudain une vision : elle se voyait assise sur les genoux d'une femme au buste tronqué – au-dessus de la taille, cette femme n'existait pas. Dans son esprit, Rita en voulait terriblement à cette femme et lui criait : « Comment pouvez-vous faire cela à un bébé ? » C'est une image puissante. C'est ainsi que la mère émotionnellement absente est ressentie par son bébé : comme quelqu'un qui n'existe pas vraiment. C'est un choc, une menace à la survie et donc un traumatisme pour le système nerveux de l'enfant.

Le besoin de la présence physique de la mère

Les nourrissons et les jeunes enfants ont absolument besoin de la présence physique d'une mère ou de tout adulte prenant soin d'eux. Sans mère ni substitut maternel, un bébé ne peut pas survivre. Et sans cette présence, ses besoins fondamentaux détaillés au chapitre 2 n'ont aucune chance d'être satisfaits.

Les raisons de l'absence physique d'une mère sont potentiellement aussi

nombreuses que celles de son absence émotionnelle. Les absences trop précoces, trop longues ou trop fréquentes laissent des traces. Une mère ne peut pas être présente émotionnellement si elle n'est pas présente physiquement au moins une partie du temps.

Bien sûr, je ne veux pas dire que toutes les femmes doivent être des mères au foyer. De nombreuses mères n'ont pas d'autre choix que de travailler pour nourrir leur famille et beaucoup considèrent leur travail comme une source d'épanouissement qui améliore leur fonction maternelle. Des études ont montré que la satisfaction d'une mère détermine largement le bien-être de l'enfant. Une mère qui reste à la maison par devoir, quitte à ce que cela la rende déprimée et de mauvais poil, n'est pas un avantage. D'autres études suggèrent qu'un maternage de qualité favorise le bon développement des enfants âgés de plus d'un an. Ce qu'il convient d'éviter à tout prix, c'est de laisser des enfants âgés de moins d'un an privés de leur mère ou d'un substitut maternel pendant une période prolongée alors que c'est justement à cet âge qu'ils ont le plus de mal à supporter la séparation. Car l'âge de l'enfant est un facteur clé. Plus l'enfant est grand, plus les ressources dont il dispose pour supporter l'absence de sa mère sont importantes. Si sa mère s'est bien occupée de lui dès son plus jeune âge, il a eu la possibilité d'intérioriser l'image d'une mère aimante et il est capable de développer un moi solide.

La durée de l'absence joue également un rôle majeur. Il est difficile pour une mère absente de la maison dix à douze heures par jour de recevoir cinq sur cinq les demandes de son enfant à son retour. Mais hormis la nécessité d'une présence physique minimale (variable selon les enfants), la qualité de la présence de la mère est plus importante que la quantité de temps qu'elle passe avec son enfant.

J'ai vu des cas où l'absence physique de la mère, pourtant très longue, ne pose pas de véritable problème si le lien d'attachement est sécurisant et si l'enfant se sent aimé. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de prix à payer en cas d'absence physique prolongée, mais il semble moins élevé que celui de nombreux enfants qui ont eu leur mère auprès d'eux la plupart du temps. Quant à l'absence permanente pour cause de décès, c'est un tout autre sujet et ses conséquences sont différentes.

Malheureusement pour eux, les enfants insuffisamment maternés n'ont pas réussi à développer un attachement assez sécurisant et ont davantage besoin de la présence physique de leur mère que les autres.

Que se passe-t-il quand la mère n'est pas présente émotionnellement ?

Daniel Stern, célèbre pédopsychiatre et psychanalyste américain, auteur de plusieurs livres sur la relation mère-enfant, note qu'un bébé est très sensible à la présence ou à l'absence énergétique de sa mère. La mère est le centre du monde de l'enfant et l'enfant est intensément branché sur la couleur du monde émotionnel de sa mère. Lorsqu'il sent que sa mère n'est pas présente émotionnellement, il est perturbé.

Stern se focalise sur l'expérience du bébé en cas d'absence émotionnelle de la mère. Il décrit ce qui se passe quand le bébé sent que sa mère « flotte mentalement ailleurs. Un ailleurs où il ne veut pas aller. En s'identifiant à elle, il sent l'apathie émotionnelle de sa mère s'insinuer en lui¹². » Fondamentalement, le bébé d'une femme dissociée psychiquement peut la suivre dans son état de dissociation, absorbant parfois sa fixité et son engourdissement émotionnels. Comme le racontait une femme adulte du point de vue de son moi d'enfant : « La présence de maman me soutient, m'étaye. Quand elle s'en va, je m'en vais et perds contact avec moi-même. »

Il est plus difficile pour un enfant de rester présent sans l'ancrage de sa mère, ce qui se comprend aisément. Parfois il se sent fautif de voir sa mère s'en aller et se dit qu'il est en trop.

Les chercheurs ont identifié deux types de réaction chez les enfants âgés de 0 à 12 mois dont les mères sont absentes émotionnellement. Première réaction : se détourner de la mère et éviter tout contact avec elle pour maintenir un état plus agréable. Rien d'étonnant à ce que les enfants dont les mères ont une expression émotionnelle très réduite aient tendance à développer un style d'attachement autonome. Seconde réaction décrite par Stern : « Déployer des efforts surhumains pour charmer la mère, l'entraîner, lui servir d'antidépresseur. » Ce qui n'est guère le rôle d'un enfant, vous en conviendrez.

Visiblement, il n'y a donc que trois possibilités : suivre la mère dans le trou noir de l'apathie émotionnelle, rompre partiellement la connexion pour éviter de tomber dans ce trou noir ou devenir le sauveur de maman. Si vous avez eu une mère absente émotionnellement, faites une pause et prenez le temps de vous demander quel a été votre comportement face à cette situation. (Vous pouvez avoir eu ces trois comportements à différents moments.)

La détresse de l'enfant face au black-out émotionnel de sa mère a été mise en évidence par l'expérience dite du « visage immobile ». Dans le cadre de cette expérience, on a demandé à la mère de cesser soudainement toute expression et tout mouvement de son visage en regardant son bébé. Le but de ce test était, bien sûr, d'étudier les réactions des bébés à l'inexpressivité de leur mère. Le test ne durait que trois minutes, mais tous les bébés manifestaient le même comportement : d'abord, ils cherchaient à plusieurs reprises à susciter une réaction de leur mère, puis leur visage s'assombrissait et ils se détournaient de la mère pour finir par se mettre totalement en retrait. Tout cela en moins de trois minutes¹³. Les chercheurs décrivent l'effondrement du bébé dans un état d'autoprotection à partir duquel il recourt à des techniques d'auto-apaisement. On a observé le même schéma chez les nourrissons hospitalisés. Conclusion : les bébés dépendent de la stimulation procurée par la présence énergétique et émotionnelle de leur mère.

Les expériences de visage immobile étaient de très courte durée et les bébés retrouvaient rapidement un lien vivant avec leur mère, reprenant avec entrain leur danse relationnelle intime. Mais que se passe-t-il quand la mère est très souvent distante ou dans la lune, hébétée et inexpressive ? Ou que se passe-t-il si le jeune enfant a subi un autre traumatisme – disons un traumatisme

médical, des violences physiques ou des abus sexuels – et a appris à se dissocier ?

Dans son livre *Why Love Matters*, Sue Gerhardt conclut : « Pour un bébé, l'expérience la plus douloureuse de toutes semble être de ne pas pouvoir capter l'attention de sa mère. » D'après les recherches, cette incapacité à attirer l'attention de la mère est encore plus insupportable que la maltraitance. Après tout, la mère est le lien du bébé avec le monde et le plus grand espoir de voir ses besoins satisfaits, à condition que la mère soit la personne qui s'occupe de l'enfant la majorité du temps.

Un type très répandu de mère absente émotionnellement est la femme dépressive. Les mères dépressives sont moins en interaction avec leur bébé, lequel manifeste moins d'émotions positives, développe un attachement insécurisant et obtient de moins bons résultats aux tâches cognitives. (N'oubliez pas que le cerveau est largement stimulé par les interactions sociales et ne peut pas se développer correctement sans elles.) Le stress du bébé est également à l'origine d'un système nerveux autonome plus sensible et d'une incapacité à – ou d'un refus d' – interagir socialement avec un adulte s'efforçant d'entrer en contact avec lui. Ces enfants deviennent souvent des adultes qui ne sont pas habitués à un contact chaleureux et attentionné, et qui doivent encore apprendre à mettre en place ce qu'ils auraient dû avoir dans leur petite enfance.

Le visage d'une mère dépressive ressemble fort à un visage immobile. L'absence de signaux non verbaux prive l'enfant de soutien et de direction. Même quelque chose d'aussi simple qu'un sourire (authentique) est suffisamment puissant pour encourager l'enfant qui fait ses premiers pas, lui donner un sentiment de sécurité et l'engager dans une relation. Sinon, comment un jeune enfant saurait-il que sa maman l'autorise à explorer le monde ? De la même façon, un regard de surprise ou de désapprobation aide l'enfant à s'orienter dans son environnement. Les réactions de la mère sont une aide importante pour apprendre à naviguer dans le monde extérieur.

La mère absente émotionnellement n'est pas présente pour assumer la plupart des fonctions de la bonne mère, mais le plus grave peut-être, c'est que son cœur n'est pas disponible pour l'enfant. Elle ne crée pas de véritable lien avec lui. Même si d'autres types de mère ont du mal à assumer certaines fonctions de la bonne mère telles que guider l'enfant, l'encourager et le protéger, certaines tissent un vrai lien d'attachement. La mère indigente, par exemple, établit une relation fortement influencée par ses propres besoins et beaucoup moins par ceux de son enfant. Quant à la mère surprotectrice, elle est en lien avec son enfant tout en s'identifiant exagérément à lui.

Lorsque la mère et l'enfant se miment parfaitement... et douloureusement

Je n'ai jamais rencontré le cas d'un enfant qui se détourne d'une mère constamment tournée vers lui¹⁴. Les études sur l'attachement montrent que si

un enfant ne manifeste pas le besoin instinctif de vouloir s'attacher à sa mère, c'est parce que la mère a été plus ou moins perçue comme indisponible. Selon moi, un enfant se détourne de sa mère par déception, souffrance, chagrin et tentative d'autodéfense. Parce que cela fait trop mal de se tourner vers quelqu'un sans être entendu.

La mère, un être humain par nature imparfait, peut réagir à sa propre perception et à sa propre peur de ne pas être désirée ou d'être rejetée par son enfant. Elle se détourne de son bébé en réaction à sa propre blessure. À partir de là, la mère et l'enfant peuvent entrer dans un cercle vicieux d'imitation mutuelle où ils se rejettent mutuellement, chacun construisant des murs en réaction aux murs ou à l'indisponibilité de l'autre. Tous deux ont tendance à se désinvestir émotionnellement, sauf si l'enfant continue de faire des pieds et des mains pour tenter de gagner l'amour de sa mère. Notre mère étant notre premier amour et nos besoins étant si forts durant nos premières années de vie, il nous est très difficile de renoncer au désir de finir par gagner son amour. Toujours est-il que plus notre mère fait preuve d'apathie émotionnelle, plus nous avons tendance à baisser les bras de bonne heure, comme en témoigne le style d'attachement autonome.

Pendant un an, le journal local a suivi l'histoire d'une adolescente qui, avec son petit ami, avait planifié le meurtre de sa mère – le petit ami ayant joué le rôle de l'exécutant. Les deux adolescents manifestaient tous les symptômes de la personnalité antisociale, ils ne ressentaient rien et n'éprouvaient aucun remords. J'étais très mal à l'aise de voir cette jeune fille si impitoyable envers sa propre mère, même si je sais à quel point les adultes qui ont souffert de carences affectives peuvent vivre dans une rage terrible et en vouloir à mort à leur mère. Un psychologue a apporté la preuve que l'adolescente s'était coupée de ses sentiments pour tenter de gérer la négligence sévère, les injures verbales et, parfois, les violences physiques que sa mère alcoolique lui avait fait subir pendant de nombreuses années. Elle avait, paraît-il, la maturité d'une enfant de 8 ans. Cette histoire est un exemple tragique des dégâts profonds que peut produire une relation parent-enfant toxique lorsque l'affection mutuelle est mise à mal au point de se transformer en défenses mutuelles d'apathie émotionnelle et de passages à l'acte qui échappent à tout contrôle.

Heureusement, la plupart du temps, la relation mère-enfant n'aboutit pas à une situation aussi extrême, même si l'effet miroir est bel et bien présent. Chez mes patients, j'ai remarqué que des mères qui s'étaient occupées de leurs enfants par devoir se retrouvaient, dans leur vieillesse, avec des enfants qui s'occupaient d'elles également par obligation. Mais j'ai constaté également que la donne pouvait être modifiée lorsque l'une des deux parties entreprenait un travail sur elle pour guérir et clarifier ses émotions. En général, ce sont les enfants devenus adultes qui changent leur rapport à leur mère après des années de travail intérieur, même si j'ai eu le cas d'une femme dont la mère, absente émotionnellement durant son enfance, était devenue plus sensible et plus authentique dans sa relation avec elle après avoir perdu son époux et s'être sortie d'une dépression grave.

Votre mère était absente – trente raisons possibles

- Elle avait du chagrin ou elle était en deuil.
- Elle avait trop d'enfants à élever.
- Elle était malade mentalement.
- Elle était à l'hôpital.
- Vous étiez à l'hôpital.
- Vous étiez séparés par des facteurs externes (guerre, catastrophe naturelle, crise économique, prison, etc.).
- Vous n'êtes pas partis du bon pied et n'avez pas réussi à créer un véritable lien d'attachement. Votre mère envisageait sa fonction maternelle comme une corvée, d'où ses conflits intérieurs et/ou son sentiment de honte.
- Elle souffrait de blessures narcissiques et était trop occupée à essayer de satisfaire ses propres besoins.
- Elle ne savait pas comment prendre soin de vous et évitait le contact par culpabilité et sentiment d'incompétence.
- Elle devait prendre soin de quelqu'un d'autre (d'un partenaire ou d'un parent malade, par exemple).
- Elle était dépassée par les corvées ménagères, par exemple elle avait la manie du ménage.
- Elle était alcoolique ou droguée.
- Elle devait travailler pour subvenir à vos besoins à tous les deux.
- Elle ne pensait qu'à sa carrière et consacrait toute son énergie à sa réussite professionnelle.
- Elle faisait des études/était une éternelle étudiante, ce qui lui prenait tout son temps.
- Elle était trop occupée avec ses histoires amoureuses et ses aventures sexuelles.
- Elle était encore très immature.
- Elle était épuisée ou malade physiquement.
- Elle était en état de choc (suite à un traumatisme).
- Elle ne voulait pas être là. Peut-être ne voulait-elle-même pas d'enfant.
- Elle était étouffée/sous la domination d'une autre personne qui jouait son rôle maternel à sa place.
- Elle-même était une enfant perdue qui n'avait jamais tissé de lien d'attachement avec sa propre mère et qui n'avait donc pas de modèle pour savoir comment être une bonne mère.
- Elle était dépressive et ne disposait pas de ressources émotionnelles ou psychologiques suffisantes.
- Elle avait peur de montrer son amour, de s'attacher à quelqu'un.
- Elle pensait que vous aviez tout ce qu'il vous fallait et écoutait les conseils d'autres personnes qui lui disaient de ne pas trop vous gâter.
- Elle dépensait toute son énergie à essayer de se protéger d'un partenaire colérique, violent et/ou maltraitant.

- Elle s'était coupée de ses sentiments pour se protéger de sa propre souffrance quand elle était enfant.
- Elle pensait être présente, mais n'avait pas la moindre idée de ce dont vous aviez réellement besoin.
- Elle était engourdie émotionnellement parce que sous l'emprise de médicaments.
- Elle était décédée.

Comment un enfant interprète l'absence de sa mère

Si nous résumons ces trente raisons à trois messages fondamentaux, on peut dire que l'enfant en carence affective entend :

- Je n'ai rien à te donner.

Et/ou

- Tu me demandes trop/tu me prends trop. Tes besoins sont excessifs pour moi.

Et/ou

- Je ne me soucie pas vraiment de toi.

Lorsque l'enfant perçoit que sa mère n'a tout simplement pas d'amour à lui donner, il éprouve souvent beaucoup de compassion envers elle. Une femme, Sonia, me confiait : « Je sentais bien que ma mère était en souffrance et malheureuse, alors j'essayais de ne pas lui en demander trop. » Sachant que sa mère était complètement stressée et dépassée par les événements, Sonia limitait le plus possible ses besoins. Ce qui est étrange, c'est que sa mère m'a dit beaucoup plus tard que sa fille s'était séparée, détachée d'elle prématurément. Comment rester connecté à quelqu'un qui est rarement présent ? Pour Sonia, le message de sa mère était clair ; il signifiait : « Ne t'appuie pas sur moi. » D'où le détachement perçu par la mère.

Bien qu'à certains égards la situation puisse paraître plus simple lorsqu'un enfant perçoit que sa mère n'a tout simplement pas d'amour ni d'attention à lui donner, il est difficile pour lui de ne pas s'en sentir responsable, surtout si sa mère semble capable de donner amour et attention à quelqu'un d'autre.

Dans certains cas, la mère est simplement à bout et ne sait plus où donner de la tête. Devant s'occuper de plusieurs enfants, elle est au four et au moulin et tente de faire de son mieux pour prendre soin de l'aîné comme du petit dernier. (Imaginez une famille de neuf ou dix enfants ! Dans les grandes familles, les aînés s'occupent souvent des plus jeunes et font office de mères de substitution.) Bien sûr, le bébé, lui, ignore que sa mère est épuisée ; tout ce qu'il sait, c'est qu'elle n'est pas là.

L'enfant perçoit différemment une mère qui travaille à l'extérieur et rentre épuisée et une mère qui parle toute la journée au téléphone, rit et s'amuse

avec ses ami(e)s. Le message perçu devient alors : « Je suis trop occupée pour m'occuper de toi. Tu n'es pas important pour moi. »

Lorsque l'enfant sent que sa mère est dans l'incapacité de répondre à ses besoins, il a tendance à abandonner l'idée que c'est lui le problème et peut se montrer très accommodant, apprenant à dissimuler ses besoins ou à les réduire au maximum, comme Sonia.

En revanche, si l'enfant sent que sa mère pourrait réellement en faire plus mais n'en a pas envie, il finit par croire qu'elle ne s'intéresse pas vraiment à lui, et que si elle ne s'intéresse pas vraiment à lui, c'est parce qu'il a une « tare » ou n'est pas digne d'être aimé, ce qui avive sa souffrance.

- ☐ Comment interprétiez-vous l'indisponibilité de votre mère quand vous étiez enfant ?
- ☐ Maintenant que vous êtes adulte, quel jugement plus objectif porteriez-vous sur son indisponibilité ?

Quand la mère est seule

Malheureusement, il arrive que la mère absente émotionnellement soit la seule personne à s'occuper de l'enfant à la maison. L'absence du père (ou d'une seconde figure maternelle) rend la situation encore plus difficile à supporter par l'enfant. Il n'a personne d'autre vers qui se tourner et, par conséquent, il est encore plus vital pour lui de préserver ce lien fragile avec la mère.

Il est communément admis que le rôle du père est, entre autres, d'aider l'enfant à se séparer de sa mère. Tandis que la figure maternelle représente le nid et une situation fusionnelle où l'enfant ne se sait pas encore séparé de sa mère, la figure paternelle représente le monde qui s'étend au-delà de l'univers maternel et constitue un pont vers ce monde plus vaste. Que la relation à la mère soit satisfaisante ou insatisfaisante, il est plus difficile pour un enfant de sortir de l'orbite maternelle lorsque la mère est le seul parent présent.

Exercice : trois mères, trois messages

Pour mieux saisir la force avec laquelle différents types de mère façonnent l'expérience de l'enfant, prenons trois types de mère : la mère ombrageuse, la mère émotionnellement absente et l'archétype de la bonne mère. Votre première tâche consistera à distribuer les rôles. Les conseils suivants vont vous aider.

Pour le premier personnage, nous avons tous eu affaire à quelqu'un d'ombrageux et il ne devrait donc pas être très difficile de l'imaginer. Les individus ombrageux sont critiques, s'irritent facilement et font preuve de

durété. Pour le second personnage, la mère émotionnellement absente, imaginez votre propre mère si elle était ainsi ou essayez de vous représenter une mère émotionnellement absente. Enfin, pour le dernier personnage, vous avez probablement connu quelqu'un dans votre vie que vous pourriez prendre comme modèle de la bonne mère. Si ce n'est pas le cas, pensez à une mère aimante que vous avez vue dans un film.

Pour réaliser cet exercice de visualisation guidée, vous devez commencer par vous détendre complètement. L'idéal est de demander à quelqu'un de vous lire les instructions au fur et à mesure pour vous permettre de plonger vraiment au cœur de l'expérience. Vous pouvez aussi enregistrer préalablement les instructions et appuyer sur la touche lecture quand vous serez prêt. Tout dépend de la facilité avec laquelle vous parvenez à vous relâcher et à avoir l'esprit totalement disponible. Certaines personnes peuvent lire les instructions, fermer les yeux et être présentes à elles-mêmes.

Cet exercice pouvant susciter des émotions fortes, choisissez un moment où vous n'avez rien à faire aussitôt après et pouvez digérer tranquillement votre expérience. Pour éviter d'être dérangé, éteignez votre portable ou débranchez votre fixe et faites savoir aux personnes de votre entourage que vous ne serez pas disponible pendant au moins une demi-heure. Après chaque question, une pause, un temps de réflexion et de ressenti s'impose. Vous allez imaginer chaque type de mère en « régressant » à trois âges différents.

Trouvez une position dans laquelle votre corps est soutenu, mais où vous vous sentez à l'aise. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous allonger sur le dos. Respirez profondément, deux à trois fois, en sentant votre corps se détendre un peu plus à chaque fois. Appréciez cette sensation de relâchement qui vous parcourt. Laissez vos yeux se fermer doucement si vous en ressentez le besoin.

Dans cet exercice, il n'y a rien à faire. Vous vous détendez, vous écoutez les instructions et vous laissez venir les émotions, les sentiments, les images et les sensations à mesure que vous glissez dans un état de relaxation et de bien-être de plus en plus profond.

Commençons avec la mère ombrageuse. Laissez venir les émotions, les sentiments et les images que vous associez à ce type de mère. Connectez-vous à son énergie pour bien la ressentir.

Imaginez-vous allongé sur une couverture dans une chambre ensoleillée. Vous avez environ 6 mois et vous entendez des oiseaux chanter dehors. Prêtez attention à la couleur des murs et de la couverture, ainsi qu'à la température de la pièce. Soudain, votre mère entre dans la pièce pour vous nourrir. Comment vous sentez-vous quand elle s'approche de vous ? Comment est sa voix ? Comment se déplace-t-elle ? Qu'éprouvez-vous

quand elle vous prend dans ses bras ? Comment entre-t-elle en contact avec vous ? Que remarquez-vous dans votre corps ? Et votre respiration ? (*longue pause*)

À présent, imaginez que vous avez entre 1 et 10 ans. Vous êtes à la maison, en train de jouer. À quoi jouez-vous ? Que fait votre mère ? Joue-t-elle avec vous ? Notez sa voix, ses mouvements, les expressions de son visage. Que ressentez-vous en sa présence ? Dans votre corps ? Prêtez une attention particulière à votre état intérieur ici et maintenant. De quelles pensées, de quelles images et de quelles sensations êtes-vous conscient ? De quelles émotions ? (*longue pause*)

Maintenant, vous avez entre 8 et 10 ans. Imaginez-vous dans l'environnement de votre choix avec votre mère qui n'est pas loin. Que faites-vous ? À quelle distance se tient votre mère et qu'éprouvez-vous en sa présence ? Que ressentez-vous dans votre corps ?

Revenez au présent un court instant. N'hésitez pas à écrire quelques mots pour mieux vous rappeler cette expérience par la suite. À présent, nous allons évoquer la mère absente émotionnellement. Prenez le temps de vous en imprégner.

D'abord, imaginez-vous à l'âge de 6 mois, allongé dans une chambre ensoleillée. Cette mère émotionnellement absente vient vous nourrir. Comment interagit-elle avec vous ? Que ressentez-vous dans votre corps ? Quelles sont vos émotions ? À quoi ressemble le temps que vous passez avec elle ? (*longue pause*)

Imaginez que vous avez entre 4 et 6 ans. Vous êtes à la maison, en train de jouer, et votre mère n'est pas loin. Que faites-vous et que fait-elle ? Joue-t-elle avec vous ? Notez la qualité de sa voix, ses mouvements, ses gestes, les expressions de son visage. Que vous fait sa présence ? Que remarquez-vous dans votre corps ? Prêtez une grande attention à votre état intérieur. (*longue pause*)

Maintenant, vous avez entre 8 et 10 ans. Imaginez-vous dans l'environnement de votre choix avec votre mère qui n'est pas loin. Que faites-vous ? À quelle distance se tient votre mère et qu'éprouvez-vous en sa présence ? Que ressentez-vous dans votre corps ? (*pause*)

Revenez au présent et écrivez quelques mots pour mieux vous rappeler cette expérience par la suite.

Enfin, nous allons évoquer l'archétype de la bonne mère. Imaginez-vous à nouveau à l'âge de 6 mois, allongé dans une chambre ensoleillée. Écoutez la voix de cette bonne mère. Comment s'approche-t-elle de vous ? Comment vous regarde-t-elle ? Quelles expressions lisez-vous sur son visage ? Prêtez attention à sa façon de tendre les bras vers vous et de vous prendre dans ses

bras. Comment sont ses gestes ? Que ressentez-vous à son contact ? Comment vous sentez-vous dans votre corps ? (*longue pause*)

Maintenant, vous avez entre 4 et 6 ans. Vous êtes en train de jouer, à l'intérieur ou dans la cour/le jardin, et votre mère n'est pas loin. Dès que vous la sollicitez, elle répond présente. Comment joue-t-elle avec vous ? Notez la qualité de sa voix, ses mouvements et les expressions de son visage. Qu'est-ce que cela vous fait d'avoir une maman qui joue avec vous ? Que remarquez-vous dans votre corps ? Prêtez une attention soutenue à votre état intérieur ici et maintenant. (*longue pause*)

Imaginez-vous entre 8 et 10 ans. Où êtes-vous et que faites-vous ? À quelle distance se tient votre mère et que ressentez-vous de savoir qu'elle est là, auprès de vous ? Qu'éprouvez-vous dans votre corps ?

Revenez au présent et écrivez quelques mots pour mieux vous rappeler cette expérience par la suite. Comment avez-vous vécu cette expérience ? Qu'avez-vous observé en vous ? Comment vous sentiez-vous auprès de chacune de ces trois figures maternelles ?

En présence d'une mère ombrageuse (et des individus ombrageux en général), nous avons tendance à contracter nos muscles, retenir notre souffle et réprimer notre spontanéité. Puisque ce que nous faisons n'est jamais bien à ses yeux, nous nous empêchons d'agir en sa présence. Vraiment, nous marchons sur des œufs. Et, par conséquent, nous préférons qu'elle ne soit pas là.

En revanche, nous aimons la présence d'une mère bienveillante qui fait ressortir notre affectivité. Nous sourions, nous nous sentons heureux ; nous avons la permission d'expérimenter de nouvelles choses et de nous tromper ou d'avoir l'air ridicules ; nous nous sentons soutenus, encouragés.

Quant aux mères émotionnellement absentes, elles nous laissent un sentiment de vide intérieur, d'absence à nous-mêmes. Comme si nous étions déconnectés de notre corps et étrangers à nous-mêmes. Peut-être avez-vous ressenti une impression de gravité et de solitude en vous imaginant avec elle. Peut-être avez-vous éprouvé de la colère et voulu « frapper fort » pour attirer son attention.

L'énergie et l'attitude d'une mère exercent une influence profonde sur l'enfant. Si vous en doutiez encore, cet exercice vous l'a démontré.

La perte originelle

Dans son livre *Les Renoncements nécessaires*, Judith Viorst nomme « perte originelle » la perte du lien mère-enfant. C'est notre première perte et elle nous influence tellement que nos pertes ultérieures seront ressenties encore

plus douloureusement.

« Des études montrent que les pertes dans la petite enfance nous rendent sensibles aux pertes auxquelles nous sommes confrontés plus tard dans la vie, écrit l’auteur. Ainsi, aux alentours de la cinquantaine, notre réaction au décès d’un proche, à un divorce, à une perte d’emploi ou à toute autre forme de perte peut nous plonger dans une dépression grave – la réaction de cet enfant impuissant, désespéré et en colère. »¹⁵ Dans la mesure où nous avons travaillé à notre guérison, nous ne sommes pas limités à cette réaction, mais ce que souligne Judith Viorst est intéressant.

Elle poursuit : « Les séparations majeures au début de la vie laissent des cicatrices émotionnelles dans le cerveau parce qu’elles sont une atteinte violente au lien humain fondamental – ce lien mère-enfant qui nous enseigne que nous sommes dignes d’être aimés et qui nous apprend à aimer. Nous ne pouvons pas être des êtres humains complets sans la nourriture affective apportée par ce premier attachement. »

Comme nous l’avons vu, l’absence d’une mère vraiment présente pour son enfant est une perte abyssale, mais la situation n’est pas aussi désespérée que vous le pensez peut-être. La seconde moitié de ce livre vous explique ce que vous pouvez faire pour compenser et guérir la blessure maternelle. Mais d’abord, écoutez les voix de toutes ces personnes qui ont été insuffisamment maternées et qui vous livrent leurs témoignages.

¹² Daniel N. Stern, *Journal d’un bébé*, Odile Jacob Poche, 2012.

¹³ T-Berry Brazelton et Bertrand G. Cramer, *Les Premiers Liens : l’attachement parents/bébé vu par un pédiatre et un psychiatre*, Calmann-Lévy, 1994.

¹⁴ Je ne travaille pas dans le domaine des interventions précoces où il peut y avoir quelques exceptions. Dans les cas où le bébé souffre de troubles neurologiques ou sensoriels, la mère et l’enfant ont souvent besoin de soins particuliers pour favoriser leur attachement.

¹⁵ Judith Viorst, *Les Renoncements nécessaires – tout ce qu’il faut abandonner pour devenir adulte*, Robert Laffont, 2004.

Ils/elles témoignent de leurs carences affectives

Les nombreux témoignages d'adultes qui ont été insuffisamment maternés dans leur enfance nous offrent un éclairage intéressant sur le phénomène de la mère absente émotionnellement et ses conséquences. Dans ce chapitre, je vais vous faire partager quelques-unes des tendances observées chez les mères elles-mêmes, chez leurs enfants devenus adultes et dans le lien qui les unit. Je vais également vous faire partager leurs souffrances et leur chemin vers la guérison. L'essentiel de ces informations est issu de mes échanges formels avec des adultes qui se considéraient en carence affective. Ces entretiens avec eux m'ont donné la possibilité de tester la cohérence de mon questionnement et certaines de mes théories.

Qui était la femme masquée ?

Les enfants insuffisamment maternés ont l'impression d'avoir une mère masquée, qui ne se montre jamais entièrement. Cette mère se cache, tantôt dans sa chambre, tantôt derrière un visage figé et inexpressif. Parfois, elle « enfle son visage » et s'en va. Dans les cas les plus extrêmes, elle est une figurine de carton pour son enfant.

Le processus de guérison consiste, en partie, à lui enlever son masque pour mettre en lumière son histoire personnelle, les forces qui l'ont façonnée et ses sentiments enfouis.

Au cours de mes entretiens, j'ai posé plusieurs questions sur l'histoire de ces mères. Et plusieurs choses m'ont frappée. La première, c'est à quel point ces mères ont elles-mêmes souffert de carences affectives. Un certain nombre d'entre elles étaient issues de familles nombreuses qui avaient immigré et n'avaient jamais tissé de lien intime avec leur propre mère, ignorant même qu'une relation de plus grande proximité pouvait exister.

Une seconde chose qui m'a frappée, c'est que ces mères portaient souvent les traumatismes de plusieurs générations et n'avaient jamais travaillé sur leurs blessures – certaines gardaient notamment les stigmates de l'holocauste. Beaucoup avaient vécu la perte tragique d'un membre de leur famille et ne s'en étaient jamais remises. Le facteur déterminant ici est cette incapacité à surmonter la perte. Les études montrent que la capacité d'une femme à nouer un lien d'attachement sécurisant avec son enfant est liée davantage à son aptitude à gérer des événements émotionnels douloureux qu'à ces événements traumatisants eux-mêmes. Malheureusement, la plupart n'ont pas reçu beaucoup d'aide ni de compréhension dans ce domaine.

La troisième chose qui m'a frappée, c'est de constater combien ces femmes étaient dépendantes de leur époux et ne s'épanouissaient pas dans leur vie de femme. Elles demeuraient prisonnières des besoins et des restrictions de leur mari, sans doute parce qu'elles recherchaient désespérément cet amour qui leur avait manqué dans leur enfance. Dépourvues d'un instinct maternel suffisamment fort et d'un modèle à suivre, elles ne semblaient pas savoir comment protéger et défendre leurs enfants. Elles étaient donc souvent impuissantes à les protéger du mal infligé par le père sous forme d'hostilité larvée, d'injures verbales, de violences physiques ou d'abus sexuels.

Le contexte culturel joue également un rôle. Avant les années 1970 en particulier, la plupart des femmes ne s'interrogeaient même pas sur leur désir – ou leur non-désir – d'enfant. La vie d'une femme consistait à se marier et à fonder une famille, qu'elle en ressente le désir naturel ou non. Résultat : des femmes qui n'étaient pas vraiment faites pour la maternité sont devenues mères. Des « mères malgré elles ». Alors qu'elles auraient été plus épanouies à faire autre chose, par exemple à se consacrer à leur vie professionnelle ou à pratiquer une activité sociale en dilettante.

Quant aux hommes, ils étaient bien loin de tout cela. À mon époque, l'homme n'était là que pour subvenir financièrement aux besoins de sa famille et s'il n'était pas vraiment fait pour être père, cela se voyait beaucoup moins parce qu'il ne s'occupait guère des enfants. Avec cet engagement accru des pères à l'égard de leur fonction paternelle observé depuis quelques années, beaucoup d'enfants actuels vont se rappeler avoir eu un père qui s'est occupé d'eux, allant même jusqu'à remplir une ou plusieurs fonctions de la bonne mère décrites dans le chapitre 2. La jeune génération connaîtra d'autres aspects du rôle de père et aura moins de chance de se demander plus tard : « Qui était l'homme masqué ? » Mais quelle que soit l'époque, un père qui prend soin de son enfant contribue toujours à combler les vides laissés par une mère émotionnellement absente.

Les miettes d'un gâteau

En examinant ma liste des fonctions maternelles, la plupart des personnes interrogées m'ont confié que leur mère n'en avait rempli aucune. Rares étaient celles à avoir reçu quelques encouragements ou félicitations et à avoir bénéficié d'une certaine protection maternelle.

D'ailleurs, la protection était la fonction la plus difficile à évaluer. Les personnes m'ont dit à plusieurs reprises que leur mère les protégeait, mais elles étaient incapables de m'en fournir des preuves. De temps en temps, l'une d'entre elles était capable de me donner un exemple, mais c'était rare. Le plus souvent, leur mère ne les avait pas protégées des mauvais traitements infligés par leur père. Certaines mères consentaient à la surveillance habituelle (une forme de protection) qu'on est en droit d'attendre d'un parent, mais j'étais souvent étonnée de constater qu'elles étaient loin de représenter la majorité. (Voir « Il y a quelqu'un autour de moi ? Quelqu'un se soucie-t-il de moi ? »).

Quand les félicitations et les encouragements étaient présents, ils se faisaient en fonction des critères de valeur de la mère et non en fonction de la valeur intrinsèque de l'enfant ; autrement dit, l'enfant était souvent félicité et encouragé pour ses résultats scolaires et rarement pour lui-même. La mère immature a tendance à ne pas remarquer ni apprécier ce qui est différent d'elle. Elle récompense son enfant s'il est conforme à son idéal, mais elle ne soutient pas activement sa personnalité unique.

L'effet miroir est rare chez les mères absentes émotionnellement. Par conséquent, les enfants ne développent pas une image positive d'eux-mêmes, un sentiment de soi suffisamment clair ; au fond d'eux-mêmes, ils ont un sentiment d'insuffisance. Certains me confiaient qu'ils se sentaient dépréciés, rabaissés et honteux, même si certaines mères niaient catégoriquement. Un enfant n'a pas besoin d'être rabaissé ouvertement pour se retrouver avec un retard de croissance. Une femme se plaignait que sa mère ne lui avait jamais dit qu'elle était jolie, intelligente ou aimable. Une mère est un miroir très important pour l'enfant, et l'absence de retour peut laisser l'enfant en proie à de terribles doutes sur lui-même.

Ces mères étaient également incapables de gérer les émotions de leurs enfants et, en général, ne les supportaient pas. Elles ne savaient pas comment réagir à leurs pleurs et se montraient même parfois agressives en leur disant : « Arrête de pleurer ! » ou : « Je vais te donner des raisons de pleurer, tu vas voir ! » Il arrivait que les enfants ne reçoivent pas de remontrances pour avoir exprimé ce qu'ils ressentaient, mais dans ce cas leurs émotions étaient carrément ignorées et ils faisaient l'objet d'une attention positive pour avoir réprimé leur tristesse ou ne pas avoir montré leur « faiblesse ».

Ces mères distantes se montraient les plus attentives quand leur enfant était malade, même si de nombreux enfants ne se rappelaient pas avoir été touchés ou pris dans les bras à cette occasion. Certains se souvenaient seulement du visage soucieux de leur mère dans l'embrasement de la porte.

Autrement dit, les enfants en carence affective n'ont pas reçu grand-chose et leur maternage a été très éloigné de celui de la bonne mère. Comme les miettes d'un gâteau.

Un manque de mentorat

Autre fonction clé d'une mère qui a manqué aux enfants en carence affective : la fonction de guide. L'un des rôles d'une bonne mère est d'apprendre à l'enfant à gérer des tâches un peu trop difficiles pour lui en l'état actuel de ses compétences. La bonne mère l'aide à évaluer ce qu'il est capable de faire et ce qu'il n'est pas encore capable de faire tout seul, lui conseillant alors de renoncer ; en somme, elle estime le niveau de difficulté des tâches et les classe en fonction des capacités de l'enfant. Lorsque notre mère n'a pas rempli cette fonction de mentor (ni personne d'autre depuis), nous sommes un peu perdus pour naviguer sur la mer de la vie. Nous pouvons alors réagir de deux manières : soit en baissant les bras et en nous effondrant devant la perspective

d'une tâche difficile, soit en nous jetant à l'eau sans préparation et sans tenir compte de nos limites.

Imaginez une mère qui aide son enfant à prévoir ce qu'il doit emporter pour partir en colonie de vacances ou faire du scoutisme. Une bonne mère prend en considération les besoins et les limites de son enfant (fatigue, stress, faim). Et lorsque nous avons les yeux plus gros que le ventre, la bonne mère nous dit : « C'est trop, chéri. Tu n'as pas besoin de tout ça. »

La fonction que je suis en train de décrire associe la mère comme mentor et la mère comme régulateur. Si notre mère a joué ce double rôle ou si nous apprenons à nous auto-materner, nous pouvons nous dire : « Est-ce que je suis capable de cela ? Est-ce que ce n'est pas trop pour moi ? Jusqu'où est-ce que je peux aller sans dépasser mes limites ? » Nous jugeons que nous sommes capables d'aller plus loin après avoir identifié nos besoins et nos limites.

Une femme me confiait que sa mère lui avait montré comment préparer une salade et faire la vaisselle, mais ne lui avait jamais appris à être en relation avec les autres, à tenir une conversation, à gérer ses émotions, etc. – autant de choses qui lui paraissaient pourtant essentielles. Des mères de ce type semblent avoir renoncé au rôle de mentor ou, du moins, semblent assez mal à l'aise dans cette fonction.

Une autre femme me racontait que sa mère n'incitait jamais ses enfants à se confier à elle, à venir la voir s'ils avaient tel ou tel besoin ou tel ou tel problème, peut-être par peur de se montrer indiscrete. Or, c'est à la mère de créer les conditions de ces échanges. Un enfant ne peut pas deviner quand sa mère est disponible pour l'écouter ou l'aider.

Un manque de connexion

J'ai posé la question suivante : « Si vous pouviez citer une qualité qui manquait à votre mère, quelle serait-elle ? » La réponse la plus fréquente se rapportait à la « connexion émotionnelle ». La plupart des personnes interrogées me disaient que leur mère n'était pas en connexion avec elles, avec l'enfant qu'elles étaient, mais certaines ajoutaient que leur mère n'était en connexion émotionnelle avec personne, finalement.

En général, ces adultes n'avaient pas le souvenir d'avoir vécu des moments de proximité avec leur mère, d'avoir été pris dans les bras, d'avoir été regardés avec des yeux tendres et bienveillants ou d'avoir été accueillis avec les émotions qui étaient les leurs à des moments importants de leur vie.

La connexion émotionnelle, c'est de savoir que l'autre accueille votre expérience, quelle qu'elle soit, et comprend ce qu'elle signifie pour vous. En général, nous savons si l'autre est connecté à nous émotionnellement à travers l'empathie ou l'effet miroir. Certes, l'autre ne peut pas savoir ce que nous vivons exactement, mais il peut au moins essayer de comprendre, et c'est ce que nous attendons de lui. Nous attendons qu'il s'intéresse à ce que nous vivons. Qu'il se soucie de nous. Si nous nous sentons repoussés, ignorés ou incompris, nous éprouvons un sentiment d'isolement et de solitude.

Carole relatait un incident avec sa mère lorsqu'elle avait 6 ans. Pendant quelques instants, sa vie avait été en danger, mais elle avait réussi à s'en sortir toute seule. Lorsque la petite fille a raconté l'événement à sa mère en rentrant, lui disant qu'elle avait failli mourir, cette dernière ne l'a pas crue, minimisant le danger. C'était justement dans un moment comme celui-là qu'elle aurait dû dire à sa fille : « Tu as été si intelligente et si courageuse, et je suis si heureuse que tu sois là ! » Carole aurait pu se sentir aimée, chérie ; elle aurait pu avoir confirmation que sa mère l'aimait. Au contraire, cet incident l'a laissée avec le sentiment qu'elle ne pouvait pas compter sur sa mère.

Ces mères non connectées émotionnellement à leurs enfants ne sont pas de bonnes communicantes. Non seulement elles ratent l'occasion de leur montrer qu'elles les aiment et sont là pour les aider en cas de besoin, mais elles ne réagissent pas aux tentatives de dialogue. Une femme me racontait qu'à l'adolescence elle avait glissé une lettre sous l'oreiller de sa mère en espérant amorcer le dialogue, mais la mère ne lui en avait jamais fait part.

Pour celles et ceux d'entre vous qui se sont sentis aimés, vous pouvez trouver ahurissant que des adultes n'aient aucun souvenir de moments de connexion, de proximité, d'intimité avec leur mère ; et pourtant, ce sont des situations que j'ai souvent rencontrées chez les hommes et les femmes qui ont accepté de témoigner. Ce qui rend ce manque de connexion mère-enfant aussi difficile à imaginer, c'est qu'il va complètement à l'encontre de notre image collective de la mère idéale. Une mère est censée être une bonne mère, communiquer avec son enfant, lui témoigner son amour. Or, la réalité est souvent bien différente.

La mère-robot

L'image que nous avons d'une mère émotionnellement absente est celle d'une femme qui ne semble pas être totalement humaine. Un homme me disait que ses parents étaient comme des statues pour lui ; qu'il ne les voyait pas comme de véritables êtres humains. D'autres racontaient qu'ils n'étaient pas capables de trouver un cœur humain dans leur mère, comme si elle n'était pas réelle.

Sarah me confiait qu'elle se rappelait sa mère comme une personne qui était là, mais avec laquelle elle n'avait aucune interaction. Elle avait l'impression de ne pas exister par rapport à sa mère et se sentait plus chez elle dans une cabane au fond de la cour qu'en présence de sa génitrice. Je pense que l'impression de Sarah est liée au fait que sa mère n'apportait pas de corps, de chair, de réalité dans ses échanges avec sa fille.

La plupart de ces mères-robots vivaient dans leur propre monde. Pas continuellement, certes, mais pendant une période donnée, parfois de plusieurs années. Cette « bulle » coïncidait certainement avec un traumatisme non résolu, un deuil ou une dépression.

Une mère émotionnellement absente est incapable d'être à l'écoute des besoins de son enfant et d'y répondre comme il faut. J'ai répertorié précédemment certains des aspects inhérents à l'état d'enfant – entre autres,

être loin d'avoir fini son développement, ne rien maîtriser, posséder des capacités limitées, être dépendant, réclamer beaucoup d'affection et de contacts tactiles, avoir besoin d'être protégé, soutenu et guidé. Et j'ai découvert que la mère-robot ne permettait pas à son enfant de faire ses expériences d'enfant. Les parents de ce type (car l'attitude de la mère n'était pas la seule en cause) semblaient plus à l'aise en considérant leurs enfants comme de petits adultes qu'en répondant à leurs besoins enfantins (enfantin dans le sens de « propre à l'enfant »). Ces enfants n'étaient pas autorisés à faire du bruit, à se montrer exubérants ou à se salir en jouant, et leurs demandes de proximité étaient rejetées quasi systématiquement.

Parfois il est clair que la mère est « hors service ». Mais il existe des cas plus insidieux où elle apparaît aux yeux des autres et se considère elle-même comme la mère idéale, accomplissant les tâches qui, selon elle, constituent le rôle essentiel d'une mère, mais où elle est ressentie par son enfant comme n'étant pas vraiment là ni à l'écoute de ses besoins. Ces mères peuvent même se juger parfaitement heureuses et bien intégrées dans leur fonction maternelle. C'est juste qu'elles ont une vision bien à elles du rôle de mère – et, en tout cas, une vision que leur enfant ne partage pas ! Ce qui importe à leurs yeux, c'est de veiller à ce que leurs enfants soient bien habillés et bien éduqués, et d'éviter à tout prix les conflits familiaux.

En effet, dans certains foyers, il convient de maintenir à tout prix l'illusion d'une famille heureuse. J'ai le cas d'un père qui répétait sans cesse à ses enfants : « Quelle mère merveilleuse vous avez ! » Alors que la mère passait tout son temps dans sa chambre, se forçant à sortir pour participer à des festivités censées préserver l'image de la famille idéale.

Dans ces familles, les enfants grandissent en sachant intellectuellement qu'ils sont aimés, mais sans se sentir aimés. C'est d'autant plus déroutant si leurs mères font l'effort de participer à des conférences sur l'éducation parentale et d'organiser un anniversaire de temps en temps. Et parce que les enfants ne peuvent aller nulle part ailleurs et sont dépendants de leurs parents, ils ont tendance à repousser de leur esprit le sentiment de ne pas être aimés. Ce sentiment ressurgit plus tard lorsque l'enfant devenu adulte suit une thérapie, souffre d'un manque d'estime personnelle ou rencontre des problèmes relationnels.

Quelques-unes de ces mères ont appris à établir un lien avec leur enfant plus tard dans leur vie, mais ce n'est pas la majorité. Que penser de cette mère qui a dit pour la première fois à sa fille âgée de 50 ans qu'elle l'aimait après avoir lu dans un magazine que c'est quelque chose que les mères doivent dire à leurs enfants ?

Comme on l'imagine aisément, les mères distantes émotionnellement n'ont pas eu beaucoup de contacts tactiles avec leurs enfants, d'où chez ces derniers un besoin insatiable de toucher ou, au contraire, une aversion pour le toucher. Une femme me disait qu'elle avait appris à toucher les autres parce que cela ne lui était pas naturel.

On remarque souvent que le toucher fait son apparition lorsque les mères sont âgées et que les enfants, désormais guéris, prennent l'initiative d'apporter

plus de chaleur dans la relation. Ces mères se mettent à « tendre leurs bras » lorsqu'elles sont veuves, seules et réclament elles-mêmes d'être davantage soutenues. C'est à un âge avancé que la mère-robot devient finalement plus humaine.

Il y a quelqu'un autour de moi ? Quelqu'un se soucie-t-il de moi ?

Le portrait qui se dégage peu à peu de ces parents est celui d'un désinvestissement extrême. Le père comme la mère sont démissionnaires.

Comment ce désinvestissement se manifeste-il ? D'abord par un manque de surveillance. J'ai eu le cas d'enfants qui vadrouillaient seuls à l'extérieur de la maison dès l'âge de 2 ans, mais le plus souvent à partir de 3 ou 4 ans. À 5 ans, ils rentrent seuls de l'école ou de la boulangerie du coin et il n'est pas rare que leurs parents les envoient seuls faire une course ou à un rendez-vous médical à un âge totalement inopportun et où ils sont en danger. Lorsque le dentiste a appelé la mère d'un enfant de 8 ans, cette dernière a tout de suite pensé que c'était parce que son enfant n'avait pas été sage. Elle n'imaginait même pas qu'envoyer un enfant de cet âge tout seul chez le dentiste était complètement insensé.

Certains parents désinvestis de leur rôle de parents ne semblent pas se préoccuper de ce que leurs enfants font ni vouloir le savoir. Lorsqu'un adolescent a dit à sa mère où il allait ou ce qu'il allait faire, elle lui a répondu : « Ça m'est égal, tu fais ce que tu veux. »

Certains enfants, notamment à l'adolescence, apprécient la liberté de ne pas avoir à rendre de comptes à leurs parents, mais il y a un prix à payer. En général, les enfants et les adolescents n'ont pas encore acquis le jugement nécessaire à des choix dictés par la sagesse et, dans leur esprit, savoir que leurs parents ne leur fixent pas de limites et ne posent aucun cadre à leurs comportements, c'est un peu comme avoir des parents qui n'ont que faire de leurs enfants. Lorsque Mathieu est tombé de vélo et a dû subir quelques points de suture, sa mère lui a défendu de sortir du périmètre de la cour pendant un moment. Et qu'a-t-il éprouvé ? Un certain contentement, parce que pour la première fois il avait l'impression que sa mère faisait attention à lui.

Il existe des familles où personne ne se parle vraiment. La communication est purement fonctionnelle et l'on ne discute pas des activités des enfants ou de leurs copains-copines. À l'opposé, il y a des parents qui entretiennent un dialogue permanent avec leurs enfants, qui connaissent chaque détail de leur vie, leurs hauts et leurs bas, leurs espoirs et leurs craintes, qui les soutiennent lorsqu'ils manquent de confiance en eux et qui fêtent chaque petit succès comme une grande victoire.

Le désinvestissement dont il est question ici équivaut à de la négligence. Ce n'est pas parce que ces enfants ont un toit et de la nourriture qu'ils ne sont pas négligés. Les cicatrices laissées par ce manque d'implication et de nourriture émotionnelle de la part des parents sont importantes. Des maisons sans jouets, des enfants qui ne sont pas considérés comme des enfants, mais comme des

petits adultes, des enfants qui sont des étrangers aux yeux de leurs parents – autant de défaillances graves.

Vivre avec une mère désinvestie, surtout si le père est, lui aussi, désinvesti, c'est presque comme être un enfant qui vit seul.

- Dans quels domaines de votre vie votre mère était-elle investie ? Dans quels domaines était-elle désinvestie ?
- Si vous aviez un père présent à la maison, avait-il le même comportement que votre mère ou s'en différençait-il ?

Des mères irresponsables

J'ai trouvé ces mères absentes émotionnellement peu enclines à se remettre en question et à réfléchir sur leur responsabilité éventuelle dans les problèmes de leurs enfants.

Lorsqu'une femme âgée d'une cinquantaine d'années a confié récemment à sa mère combien son enfance avait été difficile, sa mère lui a répondu : « Si nous avions su à quel point tu étais une enfant malheureuse, nous aurions pu te mettre sous traitement. » Même si cette réponse témoigne d'un minimum de soutien et de bienveillance, et reflète notre culture dominante à l'égard des troubles mentaux, elle élude complètement le fait que cette petite fille avait peut-être besoin que sa mère lui manifeste davantage son amour (ou remplisse davantage l'une des nombreuses fonctions de la bonne mère). Je pense que ces mères sont à côté de la plaque parce que, dans leur esprit, elles aiment leur enfant. Simplement, elles ne savent pas comment lui montrer leur amour d'une manière tangible et compréhensible.

Nulle part où aller pour trouver de l'aide

Nous savons tous que la vie nous réserve parfois des malheurs. Mais si nous voulons ressentir le monde dans lequel nous vivons comme un endroit amical, et non comme un lieu hostile, nous devons aussi savoir qu'il y a des endroits où nous pouvons aller nous réfugier ; que lorsque nous sommes en grande difficulté, nous pouvons compter sur certaines personnes pour nous aider. Un enfant, par nature dépendant, a besoin de quelqu'un de sûr vers qui se tourner, quelqu'un capable de lui venir en aide.

Dans « la Mère comme lieu d'accueil et de ressourcement », j'ai décrit la figure maternelle comme l'endroit où nous sommes sûrs de trouver un abri, de l'aide et du réconfort. Malheureusement, ce n'était pas le cas des enfants insuffisamment maternés. Aucune des personnes interrogées ne pouvait se rappeler d'un moment de leur vie où elles sont allées demander de l'aide à leur mère et où elles ont été bien accueillies. La plupart ont appris très tôt à ne rien demander. Un homme me disait qu'à chaque fois qu'il se tournait vers sa mère pour lui demander quelque chose, elle lui répondait : « Pourquoi est-ce que tu as besoin de ça ? » Les enfants de ce type de mère sentent souvent qu'en demandant de l'aide, ils vont se mettre en difficulté parce que leur mère ne veut pas être ennuyée.

Certaines mères étaient même incapables de répondre aux appels à l'aide de leurs enfants devenus adultes. Parmi les personnes en carence affective que j'ai interrogées, beaucoup sont entrées dans l'âge adulte en se retrouvant en proie à des troubles psychologiques qui nécessitaient un suivi médical. Noémie rendait visite à sa mère lorsque son psychiatre lui a téléphoné. À la fin de la conversation, elle a dit à sa mère : « Je suis très déprimée. J'ai besoin d'aide ! » Et sa mère lui a répondu : « Tu n'as pas besoin d'aide. Ce dont tu as besoin, c'est d'un bon bain chaud. » En apprenant que son fils de 22 ans consultait un psychiatre, une autre mère s'est contentée de sortir de la pièce sans un mot.

Margaux a demandé à ses parents si elle pouvait vivre avec eux pendant que son jeune mari était hospitalisé, car sa situation était terriblement instable et stressante. Ses parents ont refusé. Du coup, Margaux a coupé les ponts pendant des années et a pris la décision de ne plus jamais aller les voir pour leur demander de l'aide.

Ainsi, nous voyons des mères minimiser les difficultés de leurs enfants, des mères nier des problèmes graves qui sautent aux yeux, des mères culpabiliser – et reprocher à – leurs enfants d'avoir des problèmes, et même des mères terriblement en colère si leurs enfants ne viennent pas vers elles avec un problème, comme nous allons le voir plus loin.

Lorsque la mère de Sandrine a découvert que sa fille avait avorté sans lui en parler, elle s'est mise en colère. Peut-être se sentait-elle blessée, peut-être percevait-elle le silence de sa fille comme un affront. Toujours est-il qu'elle n'a manifesté aucun intérêt à son égard. Elle ne lui a pas demandé comment et

pourquoi elle avait avorté ni pourquoi elle ne se sentait pas à l'aise de lui en parler, alors qu'elle était manifestement contrariée par le fait que sa fille ne lui en avait pas fait part. Résultat : au lieu de se sentir soutenue, Sandrine s'est sentie dans un rapport conflictuel avec sa mère.

C'est très tôt que les enfants savent qu'ils peuvent aller voir leur mère pour lui confier leurs besoins ou leurs problèmes – ou qu'ils sentent, au contraire, que leur mère ne veut rien savoir, qu'elle n'a pas le temps ni l'énergie de s'occuper d'eux ou qu'elle n'est pas d'une grande aide. Lorsque l'enfant entre dans l'adolescence, avec toutes les difficultés et les tensions que cela comporte, les efforts de sa mère sont souvent insuffisants et arrivent trop tard.

- Alliez-vous demander de l'aide à votre mère quand vous en aviez vraiment besoin ? Comment réagissait-elle ? Avec quelles conséquences sur votre relation mutuelle ?
- Iriez-vous lui demander de l'aide maintenant (si elle est encore en vie) ? Si votre réponse est négative, pourquoi ?

Si la mère est incapable de représenter pour son enfant un endroit sûr et protégé où il peut toujours venir se réfugier, l'enfant risque de se sentir toute sa vie comme orphelin de sa mère.

Se sentir comme un enfant sans mère

Les individus qui souffrent de carences affectives ont souvent l'impression de ne pas avoir vraiment de mère – alors qu'ils en ont bel et bien une, ce qui complique les choses. Le ressenti est celui d'une absence de mère, mais la réalité est la présence d'une personne que le monde extérieur identifie à une mère. Comment concilier le sentiment de ne pas avoir de mère et la réalité ? Tel est le défi à relever par l'enfant insuffisamment materné devenu adulte. Écarter ce sentiment, c'est continuer d'abandonner l'enfant. Et l'essentiel de la guérison consiste à trouver une réponse à ce sentiment.

Le terme souvent employé pour décrire ce sentiment est *complexe de l'orphelin* ou *archétype de l'orphelin*. C'est le sentiment de ne pas avoir de parents et de ne pas recevoir d'amour. Et il est souvent profondément refoulé parce que très douloureux ; car manquer de ces choses essentielles menace la survie d'un enfant. Un adulte qui avait longtemps réprimé ce sentiment et qui commençait à le laisser ressurgir disait : « Je pourrais mourir d'un manque d'amour. »

En écrivant sur l'archétype de l'orphelin, la psychanalyste jungienne Rose-Emily Rothenberg note un sentiment omniprésent de ne pas être digne d'amour et un grand besoin de soutien. « Il [l'orphelin] se sent lésé, offensé, blessé et réclame toute l'attention possible. » Elle décrit une dépendance à toutes les choses et à toutes les personnes qui peuvent représenter la protection et la sécurité maternelles.

Cette tendance se manifeste, entre autres, par une soif d'amour qui pousse

l'individu à rester dans des relations qui le font souffrir. Il a tellement besoin de l'autre qu'il ne peut pas partir. Ignorant ce que signifie « être aimé » dans le sens d'une relation d'amour bienveillante, il se dit : « C'est mieux que rien. » Pour d'autres, il est plus facile (et plus habituel) de vivre sans amour que de risquer de raviver la blessure à chaque instant.

Ce besoin de nourritures affectives dépasse la relation de couple et peut être aussi subtil que d'avoir du mal à se détourner de quelqu'un qui vous manifeste une attention positive, de quelque nature qu'elle soit. Pendant des années, j'ai eu l'impression que si quelqu'un se montrait gentil avec moi, j'étais liée à cette personne. Lentement, j'ai réalisé que j'étais capable de décider à chaque instant de poursuivre ou de rompre la relation. Un acte de gentillesse n'est pas un contrat à vie.

Certaines personnes en mal d'amour deviennent obsédées par la nourriture, essayant de combler leur manque de nourriture émotionnelle par une nourriture physique. Ce qui est impossible, d'où leur insatisfaction permanente. Une femme parfaitement consciente de recourir à la nourriture pour apaiser temporairement sa faim émotionnelle ou son stress avançait l'idée que le manque de nourritures affectives pouvait expliquer l'épidémie d'obésité actuelle. Beaucoup d'individus insuffisamment maternés dans leur enfance souffrent – ou ont souffert à un moment de leur vie – de troubles alimentaires et d'hyperphagie boulimique.

Voici quelques questions à vous poser pour vous aider à explorer le problème :

- ☐ Vous êtes-vous déjà senti « comme un enfant orphelin de mère » ?
- ☐ Comment votre soif d'amour se manifeste-t-elle ?
- ☐ Comment dissimulez-vous votre énorme besoin d'amour, de soutien et de protection ?

Pas de mère, pas de sentiment de soi

Le titre du best-seller de Nancy Friday, *Ma mère, mon miroir*, est l'équivalent de « pas de mère, pas de miroir », ce qui, exprimé autrement, signifie « pas de mère, pas de sentiment de soi ».

La relation à la mère exerce une influence considérable sur le sentiment d'exister de l'enfant. Un enfant constamment critiqué par l'un de ses parents a tendance à intérioriser les jugements et à être assailli de doutes sur lui-même, submergé par un sentiment d'insuffisance et de honte. Mais avec un parent négligent ou absent émotionnellement, l'enfant manque d'un miroir en face et d'un soutien suffisant pour permettre le développement de son moi fragile.

Ce n'est pas la même chose qu'un manque d'estime de soi où il y a une image et une expérience de soi assez précises, mais accablées par le doute et la honte. Ici, l'expérience de soi est indéfinie, floue, incomplète. Une femme se plaignait en me disant : « Moi, c'est quoi ? » Une autre me racontait : « Ma mère n'avait pas un sentiment d'elle-même bien défini et, au lieu d'essayer de

m'en donner un, avait plutôt tendance à me pomper le mien ! »

Le vide appelle le vide, l'absence appelle l'absence. Pas de mère, pas de sentiment de soi.

Le seul aspect positif de cette situation, c'est que contrairement aux enfants identifiés à leur mère, qui ont du mal à se détacher d'elle pour s'individualiser et qui vivent dans son ombre toute leur vie, ceux qui n'ont pas ce lien à la mère sont plus libres de se façonner une identité propre, à condition de faire le travail psychologique nécessaire.

Pas d'ancrage

Le sentiment de soi et le sentiment de la mère sont des ancrages importants dans notre vie. S'ils sont absents, nous pouvons nous sentir déconnectés, perdus, dénués de fondations solides dans le monde. Certaines personnes se voient flotter dans l'espace intersidéral, tel un astronaute dont le câble de connexion est rompu. D'autres se voient au large, comme une épave à la dérive. Et, en général, ce type de sentiment perdure toute la vie, à moins de s'efforcer de changer la donne.

Ce manque d'ancrage affecte nos relations avec le monde et avec notre corps. Sur le plan de notre lien au monde, c'est comme si nous traversions la vie à la dérive et n'éprouvions jamais de sentiment d'appartenance – ni à une communauté, ni à personne. Une femme très avancée spirituellement me disait que sans la présence d'une mère pour l'ancrer au monde, elle n'avait jamais eu le sentiment de faire partie du monde terrestre.

Quant à la déconnexion au corps, elle peut commencer très tôt. Lorsqu'un bébé est nourri par une mère qui n'est pas réellement présente, il ne peut s'accrocher à rien de tangible et perd le lien avec son propre corps. Et si vous n'êtes pas en lien avec votre corps, vous ne savez pas quand vous avez faim et quand vous êtes rassasié. Vous ignorez les besoins et les désirs de votre organisme parce que vous n'êtes pas vraiment là. D'où des troubles alimentaires, des accidents et des maladies.

Problèmes couramment rencontrés par les individus en carence affective

Les difficultés rencontrées par les personnes en état de carence affective n'ont rien de surprenant. Elles sont clairement liées à des fonctions maternelles défaillantes, la mère ne jouant pas son rôle de bonne mère. Voici les quinze problèmes les plus couramment rencontrés.

Un manque d'estime de soi, le sentiment de ne rien valoir

Les enfants insuffisamment maternés ne se sentaient pas appréciés, valorisés, vus tout simplement. Leur mère ne jouait pas le rôle de miroir et ne les soutenait pas, ne les encourageait pas. Le plus souvent, ils ne se sentaient pas

aimés. Sans surprise, ces enfants sont devenus des adultes dotés d'un sentiment de soi défaillant.

Un manque de confiance en soi et de solidité intérieure

L'enfant qui n'a pas eu de bonne mère à interioriser et ne s'est pas senti soutenu devient un adulte qui manque de confiance en lui et de solidité intérieure. D'où un sentiment d'insécurité et une difficulté à aller de l'avant.

Les individus devenus particulièrement autonomes peuvent ne pas ressentir ce manque parce qu'ils ont appris à se débrouiller seuls ; mais avec un travail thérapeutique de mise en lumière, les défenses ne tardent pas à s'effondrer et à exposer le besoin.

Une difficulté à accepter et à défendre ses besoins

En général, le mot « besoin » est un gros mot dans l'esprit des individus en carence affective. Pourquoi ? Parce qu'il est associé au souvenir douloureux de non-satisfaction de leurs besoins ou de leur mère se détournant d'eux à cause de leurs besoins. Du coup, les besoins sont devenus une source de honte et doivent être dissimulés à tout prix. Vous ne pouvez pas assumer et prendre le parti de vos besoins si vous ne vous sentez pas autorisé à les éprouver et si vous ne comptez pas, du moins en partie, sur les autres pour qu'ils y répondent. Certains individus sont totalement incapables de demander de l'aide.

Le sentiment de « crever de faim » affectivement et émotionnellement

Chez un certain nombre d'individus en carence affective, cette faim affective et émotionnelle constitue un problème majeur. C'est comme s'ils étaient toujours en train d'essayer de compenser l'affection qui leur a manqué dans leur enfance. (Voir « Se sentir comme un enfant sans mère »)

Une difficulté à accepter d'être aimé et à établir des relations intimes

Bien que les individus insuffisamment maternés soient souvent affamés d'amour, ils ont du mal à l'accueillir. Ce besoin affectif immense va souvent de pair avec une tension énorme et une autoprotection pour éviter de montrer toute son intensité. Être intime avec quelqu'un signifie être vulnérable et exposer ses besoins et ses sentiments. Ce sont souvent les individus qui manifestent un attachement autonome/évitant qui souffrent le plus de ce problème.

De plus, les individus en carence affective n'ont généralement pas de modèle d'intimité ni d'attentes de voir leurs besoins satisfaits. Il est difficile de croire que quelqu'un sera là pour vous quand votre mère n'a pas été là. Beaucoup ont aussi l'impression de ne pas mériter cet amour (c'est parfois inconscient), convaincus que s'ils le méritaient vraiment, leur mère aurait été

là pour eux.

Les personnes qui manifestent un style d'attachement plus dépendant ont tendance, non seulement à faire fuir les autres avec leur comportement pot-de-colle, mais à se mettre en colère lorsque leur partenaire ne leur apporte pas l'amour parfait dont elles rêvent. Et leur colère repousse l'autre, ce qui recrée le schéma de la perte originelle.

Un sentiment de solitude et de non-appartenance

Il existe une sorte de complexe de l'outsider issu du sentiment de ne pas être chéri par une « famille ». Vous ressentez alors le désir de faire partie de quelque chose (d'un groupe ou d'une communauté) tout en vous sentant mal à l'aise de vous remettre dans cette situation – un sentiment très ambivalent. Beaucoup se demandent s'il y a une place pour eux sur cette Terre.

Une femme, qui était un premier enfant non prévu, me confiait qu'elle avait toujours eu le sentiment d'avoir fait intrusion dans la vie de ses parents. Plus tard, lorsqu'elle a eu des frères et sœurs, il lui a semblé que ces enfants désirés et ses parents formaient une unité dont elle ne faisait jamais vraiment partie. Ne pas se sentir aimé en tant qu'enfant est la porte ouverte à un sentiment de solitude chronique à l'âge adulte.

Une incapacité à gérer les sentiments et les émotions

Lorsqu'il est de bon ton de ne pas montrer ses sentiments et ses émotions au sein du foyer (ou de les manifester uniquement de manière paroxysmique) et que la mère n'a pas appris à son enfant à les réguler ou à les nommer et les exprimer, il se crée un manque dans un secteur important de la vie. Beaucoup d'individus en carence affective ont dû entreprendre un travail thérapeutique pour apprendre à identifier leurs sentiments au lieu de les exprimer à travers des comportements addictifs ; ceux qui ont pris l'habitude de tenir à distance leurs émotions doivent apprendre à les laisser monter, puis redescendre.

Un sentiment de manque omniprésent

Tous les individus en carence affective que j'ai interrogés ne souffraient pas d'un sentiment de manque, mais un certain nombre s'en plaignait. La privation peut être si profondément ancrée dans votre conscience qu'elle devient une lentille à travers laquelle vous expérimentez la vie. Vous pouvez avoir l'impression de ne jamais avoir assez d'argent, assez d'amour, assez de joie.

Ce sentiment de manque se complique souvent d'un inconfort à recevoir. Si votre mère était plutôt radine et ne se montrait pas généreuse, une partie de votre psyché peut posséder ce même filtre et ne pas donner ou recevoir facilement. Vous perpétuez ainsi l'héritage du sentiment de manque.

Un sentiment de lutte permanente

À entendre un grand nombre de personnes qui ont été insuffisamment maternées, la vie a été dure. Il a fallu se battre pour gagner sa vie, se battre dans ses relations aux autres, se battre pour se dire qu'on va bien, tout simplement. Ce sentiment de lutte est lié au retard de croissance observé chez les bébés dans les orphelinats.

Un état dépressif

Lorsque les personnes en carence affective recourent à la thérapie, c'est très souvent parce qu'elles sont dépressives. La dépression est très liée à la perte, à la privation, aux besoins insatisfaits, au manque d'amour, à une estime de soi insuffisante, à une souffrance et à une déception non digérées, à un deuil et à un manque de soutien.

L'état dépressif était présent chez la quasi-totalité des personnes interrogées, et avait souvent commencé à l'adolescence ou à l'entrée dans l'âge adulte. Beaucoup de ces personnes avaient des frères ou des sœurs ayant commis des tentatives de suicide, dont plusieurs avaient abouti. Certaines étaient elles-mêmes suicidaires.

Des comportements addictifs

Nous vivons dans une culture qui regorge d'addictions en tous genres et il n'est donc pas surprenant de trouver des addictions chez les individus en carence affective. L'addiction est une réponse courante à une souffrance d'enfant qui n'a pas été digérée. Elle est également liée à une incapacité à s'auto-apaiser, ainsi qu'à réguler ses émotions et les états déclencheurs.

Les addictions relatives à la nourriture semblent particulièrement courantes chez celles et ceux qui ont été insuffisamment maternés.

Un sentiment d'impuissance

Le sentiment d'impuissance résulte naturellement d'un certain nombre de problèmes rencontrés par les individus en carence affective, et notamment les trois premiers de la liste. Sans une estime de soi et une solidité intérieure suffisantes, et sans un sentiment de légitimité de ses besoins, il est difficile de ne pas se sentir impuissant. De plus, si votre mère ne vous a pas encouragé à l'âge où l'on explore le monde, ne vous a pas guidé et ne vous a pas félicité à chacun de vos progrès, votre sentiment de compétence et d'efficacité peut être sérieusement compromis.

Mais le problème commence beaucoup plus tôt, en réalité. Votre première tâche de bébé est de faire venir votre mère, de l'inciter à répondre à vos besoins. Si vos pleurs et vos cris restent sans réponse, vous avez le sentiment profond que tout ce que vous faites est inutile. Par conséquent, une mère qui ne répond pas à vos besoins vitaux vous empêche de vous sentir capable d'influencer votre environnement.

Un sentiment d'insécurité

Les individus qui ont manqué d'attention et d'affection maternelles ont souvent dû se débrouiller seuls, et dans des situations potentiellement dangereuses. Si votre mère n'est pas là pour protéger l'enfant que vous êtes, votre système nerveux finit par développer une hyper-vigilance. Un attachement insécurisé favorise également le sentiment d'insécurité (puisque l'attachement est le premier vecteur de sécurité) ; l'enfant qui n'a pas intériorisé la présence bienveillante et rassurante de la bonne mère ne part pas dans la vie avec une sécurité suffisante.

Le perfectionnisme et l'autocritique

Lorsque l'enfant a une mère plutôt avare de compliments et peu aimante, il se donne souvent beaucoup de mal pour être conforme à ce qu'il perçoit être son désir à elle. Il se surveille constamment, place la barre très haut et se montre très exigeant envers lui-même – un comportement qu'il aura tendance à conserver à l'âge adulte. Mais, paradoxalement, ce comportement engendre davantage de sous-performances que de réussites. En effet, les personnes qui ont besoin de tout faire à la perfection ne sont pas autorisées à échouer ou à tenter de nouvelles expériences, quitte à se tromper, et préfèrent donc ne rien entreprendre. Résultat : toute leur vie, elles restent en deçà de leurs possibilités.

Une difficulté à s'exprimer avec authenticité et à suivre ses passions

En l'absence de mère « supportrice », de miroir en face de soi et d'acceptation inconditionnelle de ce qu'on est, il est beaucoup plus difficile de trouver une expression de soi authentique. Un enfant délaissé peut faire un adulte incapable de se trouver et d'exprimer ce qu'il est dans la vie.

Qu'est-ce qui peut vous aider ?

Même s'il est impossible de refaire le passé, il existe des tas de choses à faire pour compenser un maternage insuffisant. Dans le chapitre suivant, nous allons examiner le processus de guérison des blessures maternelles et, dans les cinq derniers chapitres, décrire les différentes solutions qui s'offrent à vous. Il est important de disposer d'outils variés car il n'y a pas une technique qui marche pour tout le monde ; nous sommes tous des êtres uniques, avec des besoins uniques. Les personnes qui ont témoigné dans ce livre ont recouru à différents moyens pour combler le vide maternel. En voici un petit résumé.

- La présence de personnes capables de remplacer la mère absente et d'offrir à l'enfant ce dont il a besoin, du moins en partie, fait toute la différence. Il peut s'agir des parrains/marraines, des grands-parents,

de frères et sœurs plus âgés, de tantes, d'enseignants, de coaches et d'autres mentors. Ces personnes sont une source de conseils, d'affection, et peuvent permettre à l'enfant d'éprouver un sentiment d'appartenance. D'autres individus peuvent protéger, défendre ou même surveiller les enfants négligés. Pour les adolescents et les adultes, les copains, les ami(e)s et les partenaires peuvent remplir partiellement une fonction maternelle et un certain nombre d'adultes qui se marient ont le sentiment de trouver un parent bienveillant en la personne de leur conjoint(e). Pouvoir être nourri affectivement par d'autres personnes est un aspect fondamental du processus de guérison.

- Les personnes en carence affective que j'ai interrogées avaient beaucoup travaillé en thérapie. Une femme me disait qu'elle avait eu cinq thérapeutes avant l'âge de 30 ans. Beaucoup suivaient une psychothérapie depuis dix ou vingt ans. Les thérapeutes ne se contentaient pas de leur donner une « boîte à outils » et de les aider à gérer leur souffrance ; ils leur apportaient aussi l'attention, les conseils et la bienveillance qui leur avaient manqué. Le reparentage qui peut s'instaurer dans le cadre d'une relation thérapeutique soulève un certain nombre de questions complexes qui seront abordées au chapitre 8 sur la psychothérapie. Un large éventail de thérapies peuvent s'avérer utiles.
- Outre les thérapies classiques, certaines personnes ont été soulagées de faire partie de groupes spirituels ou de groupes d'entraide. Les livres ont également été importants pour elles.
- Se sentir vu et entendu quelque part, et donc avoir l'impression d'exister, est souvent une expérience très forte pour les individus en carence affective qui n'ont pas bénéficié de l'effet de miroir. Ce sentiment peut être généré de multiples façons et va souvent de pair avec l'acceptation inconditionnelle. Être vu et accepté tel qu'on est fait partie du développement normal. Une femme déclarait : « Ce que nous voulons vraiment, c'est être vus à travers le regard de l'amour. »
- Le toucher attentionné apporte généralement la chaleur tant désirée. Il existe de nombreuses situations dans lesquelles un toucher sécurisant peut être expérimenté – la danse sous toutes ses formes, le sport, le massage, les thérapies corporelles et, bien sûr, les étreintes et les embrassades ! Si vous voulez vous sentir plus à l'aise de toucher les autres, vous pouvez prendre modèle sur quelqu'un dont le toucher est facile et naturel ; d'ailleurs, ce n'est souvent rien d'autre qu'une question d'autorisation. S'occuper d'enfants ou jouer avec des enfants peut également faire du bien, même si vous devez veiller à ne rien imposer, mais simplement être à l'écoute de l'enfant et répondre à ses besoins. Cela vaut également pour les soins aux personnes âgées, aux malades et aux personnes en deuil.
- Les activités qui favorisent l'autorégulation des émotions sont

également profitables. Le toucher apaise le système nerveux, tout comme le yoga, la méditation, la marche dans la nature, etc.

- Tout le monde n'est pas réceptif au travail sur l'enfant intérieur, mais en général les personnes qui l'ont expérimenté en ont été satisfaites. Quelques-unes sont d'ailleurs venues à ce travail toutes seules, intuitivement.
- Devenir soi-même parent et s'occuper correctement de son enfant a été réparateur pour la plupart et déterminant pour certains. Bien sûr, ces personnes avaient déjà travaillé à leur propre guérison. Sinon, elles auraient répété les dysfonctionnements subis dans l'enfance. Faire un travail de deuil permet de se libérer du passé et d'aborder tout autrement son propre rôle de parent. Materner un enfant vous renvoie à votre propre enfant intérieur. Mais rien ne vous oblige à devenir parent pour guider des enfants, en prendre soin et leur donner tout votre amour.

À présent, maintenant que nous savons tout ce qui a manqué aux individus insuffisamment maternés, tournons-nous vers le processus de guérison.

Guérir les blessures maternelles

Nous entamons le sujet de la guérison par un aperçu général. Dans ce chapitre, nous étudierons la manière dont nous nous protégeons de nos blessures les plus profondes, sachant que tout le travail de guérison consiste, au contraire, à les révéler pour évacuer nos émotions enfouies. Il sera également question de la tenue d'un journal intime pour y consigner justement notre ressenti et de la colère, une émotion que nous préférons généralement éviter, telles les épines d'une rose – notamment dans notre relation à la mère.

Faire comme si la blessure n'existait pas

Si vous avez une blessure liée à la mère, je suppose que vous en avez conscience. Car, en fin de compte, ce n'est pas si évident qu'il y paraît. Vous seriez surpris du nombre d'adultes souffrant de blessures maternelles importantes qui n'en sont absolument pas conscients et qui les nient complètement. Les thérapeutes savent que ce sont souvent les individus qui portent en eux les plus grosses blessures qui s'en protègent le plus et savent le mieux les dissimuler. Les patients peuvent même aller jusqu'à idéaliser leurs parents, comme pour célébrer un « monument » impossible à remettre en cause.

Malheureusement, c'est bel et bien d'un monument qu'il s'agit, d'une histoire qui tient une place énorme, monumentale dans leur vie. Cependant, les failles du déni finissent souvent par s'ouvrir et il existe des indices qui laissent penser qu'il y avait quelque chose qui ne tournait pas rond dans la relation mère-enfant. Outre les problèmes énumérés dans le dernier chapitre, voici quelques indices plus immédiats.

- Lorsque vous êtes le témoin d'échanges de tendresse entre une mère et son enfant, vous avez une réaction émotionnelle. Soit vous êtes ému et avez la larme à l'œil, soit vous repoussez votre douleur en devenant critique et dédaigneux. (Cela vous fait mal de voir ce que vous n'avez pas eu).
- Vous préférez ne pas étudier en profondeur votre relation à la mère. Vous êtes partisan de ne pas réveiller le chat qui dort... qui sait ce qu'il pourrait se passer ?
- Lorsque vous rendez visite à votre mère, vous vous sentez apathique, comme anesthésié émotionnellement, ou comme si vous entriez dans un état de transe qui vous prive de votre présence à vous-même. Ces visites vous perturbent toujours et vous font revivre les sentiments

douloureux de votre enfance.

- Vous mourez d'envie d'expérimenter une vraie proximité avec l'autre, mais vous vous sentez mal à l'aise et redoutez cette intimité. Une situation qui vous est trop étrangère.
- Vous éprouvez un sentiment de honte au fond de vous et souffrez intérieurement de sentir qu'il y a quelque chose en vous qui n'est pas digne d'être aimé.
- Vous ne voulez pas d'enfant, car vous sentez que vous n'avez pas la fibre maternelle (ou paternelle).

Nous prenons un certain nombre de chemins détournés pour éviter à tout prix d'être en contact avec nos émotions et nos sentiments profonds : nous faisons en sorte d'être toujours occupés et de ne pas avoir le temps de verser dans les états d'âme ; nous restons prisonniers de la pensée (les obsessions peuvent être très utiles), nous nous protégeons par la cérébralité et la rationalisation ; nous développons des tensions dans notre corps, bloquant les contreparties physiologiques des émotions ; enfin, notre respiration reste superficielle, ce qui nous permet de garder le contrôle de nous-mêmes et de limiter notre ressenti.

Oser mettre la blessure en lumière

Il est naturel de nous protéger de ce qui nous fait mal à l'intérieur et il peut nous falloir beaucoup de temps pour découvrir la partie cachée de l'iceberg et mettre en lumière la vérité de notre enfance.

Ce sont parfois les circonstances de la vie qui font ressurgir la blessure enfouie. L'une des expériences les plus puissantes dans ce domaine est d'être quitté par un partenaire à l'âge adulte. Cette expérience vous met face à un vide sidéral – il n'y a plus personne pour vous aimer et vous soutenir – et vous pouvez ressentir un sentiment d'abandon similaire à celui que vous avez éprouvé dans votre enfance – que votre partenaire ait choisi de vous quitter ou décède. Vos blessures maternelles peuvent également être ravivées par des situations liées au maternage – le fait d'avoir vous-même un enfant ou la perte que vous éprouvez lorsque votre petit dernier quitte le nid. Enfin, le déclencheur peut être une maman qui vieillit et réclame votre aide.

Au départ, vous pouvez remarquer que votre relation à la mère n'est pas simple pour vous. Si vous fusionnez encore avec elle à un niveau ou à un autre, votre relation vous paraîtra pénible, lourde, « collante ». Si votre mère était dépressive, votre relation avec elle peut vous paraître déprimante et triste. Ce qui montre qu'il est souvent difficile de considérer la relation à notre mère de manière objective.

Il faut souvent plusieurs années de thérapie pour commencer vraiment à se dire la vérité sur son enfance et ses blessures maternelles. Il existe un écart considérable entre l'histoire qu'on se raconte au début et l'expérience vécue dans la réalité. C'est au vécu, enfoui dans l'inconscient, qu'on finit par

accéder, avec le temps. Et lorsque l'histoire vraie remonte à la surface, l'histoire qu'on s'est construite pour se protéger s'effrite lentement.

Même si vous êtes assez conscient de votre relation à la mère « défectueuse », vous ouvrir totalement et profondément à ce qui vous a manqué ne va pas sans résistances intérieures et ne se fait que progressivement. Quand la blessure est trop douloureuse, il est naturel de la tenir à distance, le plus loin possible. Et ce n'est qu'en évacuant peu à peu la souffrance que nous entrons dans un processus de désensibilisation à la douleur. Notre blessure à la mère s'estompe alors avec le temps.

Vos « défauts » ne sont que des « déficits »

Bien que les individus en carence affective sentent souvent que quelque chose leur a manqué et que ce « quelque chose » influence leur vie actuelle, ils voient rarement le lien direct.

J'espère que les premiers chapitres de ce livre vous auront aidé à faire le lien entre ce qui vous a manqué dans votre environnement initial et les difficultés qui sont les vôtres actuellement. Ce que les lecteurs et les lectrices de mon livre précédent, *Healing from Trauma*, ont particulièrement apprécié, c'est qu'en faisant le lien entre leurs symptômes actuels et leurs traumatismes dans l'enfance, ils ont pu cesser de se faire des reproches. De même, savoir que vos insatisfactions, vos frustrations et vos échecs sont liés à des blessures maternelles peut vous aider à réaliser que ce que vous vivez aujourd'hui résulte naturellement de ce que vous avez vécu dans le passé et des conditions dans lesquelles vous avez grandi. Tout comme une plante qui pousse dans un sol carencé en minéraux sera moins vigoureuse que les autres et manifestera certaines faiblesses, un individu qui n'a pas eu assez de nourritures affectives, de soutien, d'encouragements et d'autres nutriments essentiels aura des insuffisances dans certains domaines. Dans le langage de John Bradshaw, vos « défauts » peuvent être reconnus comme des « déficits » ou des carences.

Travailler sur la souffrance originelle

La plupart des psychothérapies et des programmes de rétablissement en douze étapes partent du principe que vous ne pouvez pas guérir ce que vous ne pouvez pas ressentir. L'apathie émotionnelle et le refoulement protègent la blessure, mais empêchent la guérison.

Lorsque nous finissons par faire sauter nos mécanismes d'autoprotection et par nous connecter à notre vécu d'enfant, ça fait mal. Nous découvrons un abîme de chagrin, un puits très profond auquel nous ne voulions surtout pas toucher. Ce puits contient à la fois les sentiments qui étaient trop douloureux à l'époque et qui ont été « encapsulés » pour être stockés quelque part dans notre système nerveux et le chagrin que nous éprouvons aujourd'hui en prenant conscience de ce que nous avons vécu et de tout ce qui nous a

manqué. Ces larmes que nous avons versées en regardant le film de l'enfant avec sa mère aimante sont du chagrin qui se répand sur ce qui aurait pu – et dû – être.

Bradshaw appelle cela le *travail sur la souffrance originelle*. Il dit : « Ce travail consiste à vivre, à éprouver en *live* les sentiments et les émotions de l'enfance refoulés. J'appelle cela le processus de mise au jour. C'est la seule chose capable d'engendrer un "changement de second ordre", un changement profond qui résout réellement la souffrance. »¹⁶

Le travail sur la souffrance originelle implique de travailler sur un certain nombre de sentiments et d'émotions, dont le choc, la colère, la solitude, la peur, la honte, la confusion et la souffrance brute, indifférenciée. Sur le chagrin également, mais le chagrin fait partie de l'histoire.

Ce travail réclame un soutien et des outils adaptés. En général, nous avons tendance à fuir notre souffrance dès que nous le pouvons, c'est pourquoi la présence de personnes bienveillantes autour de nous peut être nécessaire. Je pense qu'une psychothérapie individuelle est le meilleur outil, mais il n'est pas le seul. Les thérapies de groupe, les groupes de soutien, les ateliers et les relations d'amour ou d'affection bienveillante peuvent aussi être utiles.

Une femme me décrivait son long processus de deuil avec des pleurs incessants. Elle ressentait la douleur et pleurait, mais elle n'avait pas de souvenirs précis, ce qui est souvent le cas avec les expériences préverbaux. Des événements peuvent nous toucher profondément et de manière indélébile, même s'ils ne sont pas mémorisés de manière à ce que nous puissions y accéder. Révéler cette souffrance à quelqu'un d'autre et sentir que ce quelqu'un d'autre lui porte une attention bienveillante (contrairement à sa mère dont le cœur était fermé) a permis à cette femme de guérir.

Même si vous pouvez avoir l'impression que votre souffrance n'aura pas de fin, ce n'est pas vrai. À condition de rester présent à cette souffrance. Une émotion contactée (ressentie) avec authenticité se transforme.

Je vous conseille également de prendre un peu de recul de manière à pouvoir observer le processus sans rester englué dans votre ressenti. Ainsi, vous cessez de vous identifier au contenu et vous entrez en contact avec une partie de vous-même consciente mais non investie émotionnellement et appelée le « témoin ». Cette distance émotionnelle vous aide à explorer des émotions et des sentiments difficiles.

Un jour, je travaillais sur la douleur que j'avais toujours éprouvée au fond de moi lorsqu'une blessure liée à la mère a ressurgi. Ce n'était pas au départ une souffrance physique, mais je l'ai ressentie physiquement. Je sanglotais à l'intérieur. J'ai remarqué que j'avais moins mal de laisser la souffrance sortir que de tenter de la contenir. J'ai pris un peu de recul et l'idée m'est venue d'éprouver cette souffrance comme un flux d'énergie se déversant hors de mon cœur. Ce flux, que je voyais comme un cours d'eau, était boueux au départ, puis devenait de plus en plus limpide et prenait différents tons. J'ai été surprise lorsque l'eau s'est arrêtée de couler. J'entendais quelques murmures, puis la source s'est tarie. Et la souffrance n'est pas revenue de sitôt.

Tenir un journal intime

Le journal intime est un lieu sûr qui saura recueillir vos sentiments et vos émotions pendant tout votre travail sur la souffrance originelle. Inutile d'épuiser vos amis, et votre thérapeute (si vous en avez un) n'est pas toujours disponible. Des chercheurs ont reconnu l'utilité d'exprimer ses sentiments et ses émotions sur papier (tout comme de les exprimer verbalement, d'ailleurs), tandis que les réfréner et les garder pour soi augmentent le stress et le risque de maladie. Votre journal intime peut vous servir de confident, de miroir et de guide. Il ne vous juge pas, ne vous critique pas et, grâce à une technique comme celle du dialogue, vous apprenez l'auto-réconfort et l'auto-soutien.

Écrire votre souffrance

Puisque votre journal est votre confident et un endroit où guérir vos vieilles blessures, c'est le lieu idéal pour exprimer votre souffrance – qu'elle soit liée à un chagrin, à une déception, à une perte, à une persécution, à une trahison, bref à tout ce qui est susceptible de vous faire du mal. Vous honorez votre journal en partageant votre souffrance avec lui et votre journal vous honore en acceptant votre souffrance.

Si vous pleurez en écrivant ce que vous ressentez, c'est très bien. Vous pouvez ouvrir une courte parenthèse pour dire que vous êtes en train de pleurer en écrivant tel ou tel passage, ce qui vous permettra plus tard d'identifier exactement ce qui déclenche les émotions les plus fortes en vous. Installez-vous confortablement et au calme pour écrire votre journal, munissez-vous de mouchoirs au cas où, et entourez-vous d'objets familiers dont la présence vous réconforte.

J'ai constaté que les pleurs marquent souvent un tournant. Les larmes me montrent que j'ai trouvé le filon, si l'on peut dire, ou que j'ai tapé dans le mille, et continuer à écrire en pleurant m'aide à ouvrir mon cœur – une ressource pour moi. Le cœur ouvert, avec sa compassion, est peut-être la ressource la plus importante qui nous soit donnée pour travailler sur notre souffrance.

Même si nous avons l'impression que nous pourrions pleurer indéfiniment, objectivement nous ne pleurons pas très longtemps. Quant à l'intensité de nos pleurs, nous sommes généralement capables de gérer une souffrance bien plus grande que nous le pensons. Éviter la souffrance est si automatique que nous testons rarement notre capacité à la supporter.

Sachez que vous pouvez faire une pause à chaque fois que vous en ressentez le besoin. Posez votre journal et allez faire autre chose. Vous pouvez choisir de vous remémorer un souvenir agréable (par exemple le souvenir de quelqu'un qui s'intéresse vraiment à vous). Ce que nous appelons « distraction » peut être le moyen naturellement employé par l'esprit pour nous inciter à souffler un peu.

Dans votre journal, vous pouvez dialoguer avec deux parties de vous-même – par exemple, entre une partie de vous qui ressent la souffrance et une

représentation intérieure de quelqu'un qui reçoit votre souffrance (votre thérapeute, si vous en avez un) ou une figure de sagesse extérieure à cette souffrance. En écrivant des dialogues, vous faites simplement des allers et retours pour exprimer différents aspects d'une même chose, en veillant à aller à la ligne à chaque fois que vous changez de voix.

Lorsque vous rédigez votre journal, vous n'êtes plus seul avec votre souffrance. Vous êtes beaucoup plus seul si vous gardez vos sentiments verrouillés à l'intérieur.

Le pouvoir guérisseur de la colère

John Bradshaw dit : « Vous avez le droit d'être en colère, même si le mal qui vous a été fait n'était pas intentionnel. D'ailleurs, vous devez être en colère si vous souhaitez guérir votre enfant intérieur blessé. »

Vous pouvez trouver difficile d'être en colère contre votre mère, celle qui vous a mis au monde et vous mettait des pansements aux genoux quand vous vous étiez écorché. Il vous est particulièrement difficile d'éprouver de la colère si vous êtes convaincu que votre mère a essayé de vous aimer, voire vous a aimé à sa façon, c'est-à-dire en étant incapable de vous le montrer de manière à ce que vous puissiez le percevoir. Gardez à l'esprit que la colère n'est pas l'objectif et qu'elle n'est pas vouée à s'installer définitivement en vous, mais qu'elle fait simplement partie du processus de guérison.

La colère trouve son origine très tôt dans la vie, tout comme l'habitude de s'en couper. Selon John Bowlby, le pionnier de la théorie de l'attachement, la colère est la réaction naturelle de l'enfant face à la non-satisfaction de ses besoins d'attachement. Lorsque l'enfant sent que sa colère ne fait que rendre sa mère de plus en plus distante, il apprend à s'en couper. Ici encore, les deux principaux styles d'attachement insécurisant entrent en jeu. Les enfants au style d'attachement autonome/évitant sont les plus susceptibles de réprimer ou de dissimuler leur colère parce qu'ils savent que ce sentiment ne peut que nuire à une relation, tandis que les enfants au style d'attachement préoccupé/ambivalent ont appris à employer parfois la colère pour attirer l'attention des autres.

Prenant naissance dans l'enfance mais perdurant à l'âge adulte, la colère peut être utilisée pour nous différencier, nous séparer des autres. Par conséquent, elle peut jouer un rôle positif dans notre développement en nous amenant à vivre nos propres expériences – des expériences qui diffèrent parfois du mythe familial. En tant qu'adulte, vous pouvez vous mettre en colère en vous disant : « Telle a été mon expérience et je n'ai pas reçu assez. » Ou, dit de manière plus douce : « Telle est mon expérience. Je garde une colère de mon enfance, d'avoir été un enfant qui se sentait frustré lorsqu'il n'obtenait pas ce dont il avait besoin. »

Si vous cherchez toujours à obtenir quelque chose de votre mère (amour, respect, validation, connexion...) et ne voulez surtout pas la perturber, votre colère va vous paraître trop dangereuse. Si vous devez maintenir une certaine

image de vous-même, à savoir l'image de quelqu'un de pacifique et de pacifiste, vous aurez également tout intérêt à garder cette émotion à distance. En revanche, si vous voulez prendre la défense de votre enfant intérieur blessé, si vous voulez vous autoriser à ressentir ce qu'il était trop menaçant de ressentir auparavant, si vous voulez libérer cette émotion (au lieu de rester inconsciemment enlisé dans votre colère réprimée), vous devez vous donner le droit d'être en colère.

Il faut distinguer la colère débilitante, celle de la victime, pleurnicharde et impuissante, de la colère habilitante, celle de l'individu qui sait se prendre en charge et se défendre. Même si vous commencez avec le premier type de colère, l'objectif est de parvenir à ressentir le second type de colère. Certaines personnes sont à l'aise avec la colère et l'utilisent comme émotion polyvalente pour remplacer leur déception, leur tristesse, leur peur, etc. Tandis que d'autres contiennent leur colère de toutes leurs forces, redoutant inconsciemment d'entrer en contact avec elle et de lâcher les vannes – que se passerait-il s'il devenait alors impossible de fermer des robinets grands ouverts ? Pourtant, guérir ses blessures émotionnelles demande d'être à l'aise avec ses émotions, capable d'identifier et d'expérimenter une large gamme d'émotions sans être l'esclave d'aucune.

Le journal intime est un endroit idéal pour laisser libre cours à la colère, d'autant qu'il s'agit d'une émotion avec laquelle beaucoup de personnes sont mal à l'aise, et à juste titre – la colère nous attire moins d'amis que la tristesse, car c'est une émotion dure, souvent détestable et insupportable. Ce n'est pas un très joli sentiment à montrer aux autres, alors que le journal intime l'accueille sans jugement.

Dans le travail sur la colère, il est avant tout question de s'autoriser à la ressentir. Beaucoup d'entre nous ont appris à la ravalier et il faut du temps pour perdre cette habitude. Mais tenir un journal régulièrement en veillant à être transparents, honnêtes avec nous-mêmes, nous aide à désapprendre l'autocensure.

Si la colère est une émotion que vous ne pouvez pas réprimer, tel un venin que vous lâchez, vous devez prendre des précautions particulières. Il est important que vous puissiez évaluer sa plus ou moins grande intensité, la sentir monter pour parvenir à la contrôler au lieu qu'elle soit comme un bouton juste « éteint » ou « allumé ». Vous devez apprendre à l'identifier lorsqu'elle apparaît et utiliser des outils pour moduler son intensité et éviter l'escalade – penser à autre chose, respirer profondément, faire une pause, etc. N'hésitez pas à suivre un cours de gestion de la colère ou à travailler avec un thérapeute si vous sentez que vous êtes incapable de contrôler votre colère ou si vous n'osez même pas entrer en contact avec elle.

Exercice : explorez votre colère

Dans cet exercice, vous devez compléter la phrase ci-dessous avec ce qui vous vient spontanément à l'esprit en pensant à votre mère. Je vous conseille de travailler rapidement, sans réfléchir, pour éviter l'autocensure. Et je vous encourage à compléter cette phrase au moins dix fois :

« Je suis en colère... »

À la fin, lisez toutes vos réponses et notez ce que vous ressentez. Si vous avez envie d'écrire librement votre ressenti dans votre journal, c'est le bon moment. À présent, je vous encourage à réfléchir sur la phrase suivante et à la compléter, au moins dix fois également :

« Sous la colère, je sens/ressens... »

Vous pouvez aussi établir une liste de toutes les choses que vous n'avez pas pardonnées à votre mère.

Quitter le passé

Les personnes qui aimeraient mieux ne pas aller explorer tous leurs recoins intérieurs disent à celles qui travaillent sur leur ressenti ou réfléchissent à ce qu'elles n'ont pas réglé avec leur passé qu'elles se complaisent dans leur passé, à remuer ce qui n'a pas été dans leur vie. Leur message est le suivant : « Oublie tout cela ! C'est du passé ! »

Effectivement, nous nous demandons : « Combien de temps ça va continuer ? » Combien de temps allons-nous encore trimballer nos blessures passées ? Selon moi, nous nous débarrassons du passé lorsque nous en avons terminé avec lui. Lorsque nous sommes en paix avec nous-mêmes.

À un moment donné dans la vie, d'autres choses deviennent beaucoup plus intéressantes et les émotions passées perdent leur attrait. Le passé n'est plus de taille à rivaliser avec le présent. Nous avons travaillé le terrain et enlevé les grosses pierres pour permettre l'émergence d'autre chose ; la place est désormais libre pour de nouvelles priorités qui enrichissent notre vie.

Cela ne veut pas dire que nous n'avons plus aucune réaction quand quelqu'un met le doigt sur une blessure ancienne (il se peut d'ailleurs que nous soyons définitivement désensibilisés et que nous ne réagissions plus), mais nous savons que notre travail de deuil est derrière nous et que nous sommes passés à autre chose.

Avant d'en arriver là, répondez à ceux qui vous disent que vous devriez laisser tomber le passé que tout le monde n'a sans doute pas besoin de se pencher sur son passé, mais que vous, vous en avez besoin. Non, vous n'avez rien demandé et oui, si vous aviez eu le choix, vous auriez voulu une mère différente. Mais parce que vous avez cet héritage particulier que vous ne voulez pas transmettre à vos enfants (si vous êtes parent) et parce que vous

êtes profondément relié à votre enfant intérieur qui a besoin d'être guéri, vous voulez entreprendre un travail thérapeutique réparateur. Combattre pour la bonne cause ! Travailler sur la souffrance originelle et faire le deuil du passé n'est pas tout le travail, mais en fait partie.

Il est vrai qu'il existe un danger à rester enlisé dans ses blessures passées sans jamais pouvoir en sortir. Nous pouvons avoir tendance à nous identifier à une expérience douloureuse particulièrement forte, surtout si elle s'est passée dans la petite enfance et a laissé des cicatrices profondes. Il n'est pas facile de travailler les blessures à la mère, d'où l'intérêt de la psychothérapie, l'outil le plus courant et, selon moi, le plus efficace. Il en est justement question dans le chapitre suivant.

16 John Bradshaw, *Retrouver l'enfant en soi*, Éditions de l'Homme, 2004.

Psychothérapie : blessures maternelles et besoins de maternage

Depuis les débuts de la psychothérapie, les psychothérapeutes ne cessent d'entendre des patients leur raconter leurs problèmes à la mère. Et même si les méthodes thérapeutiques offrent aujourd'hui une extrême diversité, la Mère reste une figure incontournable dans le travail thérapeutique.

Aujourd'hui, les besoins des patients en carence affective peuvent être satisfaits à travers un large éventail d'approches différentes, parmi lesquelles :

- Un travail de guérison profonde axé sur le traumatisme de la naissance et les expériences prénatales.
- Différentes thérapies par la parole ou des thérapies par l'expression (par exemple l'art-thérapie ou la thérapie par le mouvement) et des thérapies corporelles qui vous aident à explorer des problèmes non résolus dans la relation à la mère et/ou à travailler sur des besoins de développement non satisfaits.
- Une thérapie familiale entreprise avec votre mère pour améliorer votre relation actuelle.
- Une aide psychologique pour développer un attachement plus sécurisé dans vos relations aux autres (y compris la thérapie de couple).
- Des approches innovantes axées sur le travail intérieur qui contribuent à créer une expérience d'attachement positive à n'importe quelle figure d'attachement viable, qu'il s'agisse d'une mère intérieure, d'une mère idéale, d'une figure spirituelle, de votre chat... (Ces thérapies incluent le *brainspotting*, le travail sur des « parties » intérieures et l'imagerie mentale expérientielle).
- Des thérapies où le thérapeute lui-même joue délibérément le rôle de figure d'attachement et tente de satisfaire certains besoins non résolus de ses patients (voir le rematernage, p.).

Ces différentes possibilités ne s'excluent pas mutuellement – par exemple, vous pouvez travailler avec un thérapeute sur votre propre mère intérieure tout en associant votre thérapeute à une figure de la bonne mère. Et n'oubliez pas : même si ce chapitre traite essentiellement de nos premières blessures d'attachement, les problèmes que nous abordons en thérapie et nos besoins non satisfaits vont bien au-delà de nos premières années de vie.

Parmi les centaines de psychothérapies existantes, il règne de forts désaccords sur des questions telles que le toucher des patients et jusqu'où le thérapeute doit aller dans la satisfaction directe des besoins de ses patients.

L'essentiel de mon propos restera volontairement dans le courant dominant, même si je donnerai aussi des exemples de thérapies hors des sentiers battus.

En général, les thérapies brèves et les thérapies comportementales et cognitives ne sont pas très efficaces sur les premières blessures d'enfance. Ces thérapies jouent sur le néocortex, le siège de la pensée, mais n'atteignent jamais le cerveau émotionnel. Dans la plupart des cas, le cerveau émotionnel va avoir besoin de se débarrasser de ses traumatismes et de relâcher ses défenses, et le contexte le plus propice à cette libération sera une relation sécurisante et bienveillante qui s'installe avec le temps. De plus, selon les psychanalystes Thomas Lewis, Fari Amini et Richard Lannon, auteurs de *A General Theory of Love*, ce qui permet au cerveau émotionnel (système limbique) du patient de se transformer, c'est d'entrer en résonance avec – et d'être accordé par – le cerveau émotionnel de son thérapeute, tout comme le cerveau du bébé a été accordé, ajusté, régulé par celui de sa mère. En général, il faut plusieurs années et il n'existe pas de solution miracle pour reprogrammer le cerveau émotionnel.

La définition de quelques termes peut vous être utile ici. L'adjectif *psychodynamique* est souvent employé pour qualifier des thérapies qui explorent en profondeur les racines originelles d'un comportement, c'est-à-dire d'un comportement qui trouve sa source dans l'enfance ; lorsque ces thérapies sont axées sur les effets réparateurs de la relation avec le thérapeute, on parle parfois de *thérapie relationnelle* ou de *psychothérapie fondée sur l'attachement* – à distinguer absolument de l'*attachment therapy* ou thérapie de l'attachement, une thérapie controversée pratiquée essentiellement avec des enfants adoptés souffrant de troubles de l'attachement.

La psychothérapie, à l'image de la relation mère-enfant

La thérapie reflète la relation mère-enfant dans le sens où elle est destinée à répondre aux besoins du patient et non à ceux du thérapeute, tout comme la mère est là pour satisfaire les besoins de l'enfant et non l'inverse. À l'instar de la bonne mère, le thérapeute vous prête une oreille attentive et vous offre l'espace dont vous avez besoin pour exprimer ce que vous avez envie d'exprimer ; il s'intéresse à votre expérience intérieure et vous aide à négocier ce qui est difficile. Certains cliniciens-chercheurs vont même jusqu'à avancer l'idée suivante : si la mère fonctionne comme une partie du système nerveux de l'enfant (quoiqu'une partie externe) et sert de plate-forme à son développement, le thérapeute joue un rôle similaire avec son patient, lui faisant découvrir de nouveaux états de conscience et de nouveaux modes relationnels à travers l'expérience d'états partagés au cours de la thérapie. (Rappelez-vous la résonance limbique.)

Le célèbre pédiatre et psychanalyste britannique D. W. Winnicott disait du psychothérapeute qu'il offre à son patient un environnement capable de le « porter » dans le sens où la mère porte son enfant. Selon lui, le thérapeute doit se montrer aussi patient, aussi tolérant et aussi fiable qu'une mère

dévouée à son enfant ; il doit traiter les souhaits et les désirs du patient comme des besoins ; et doit mettre de côté d'autres intérêts pour être disponible. Tout comme la bonne mère doit, au départ, être complètement accordée sur les besoins de son enfant, puis laisser naître peu à peu des frustrations naturelles chez lui (de façon mesurée, bien sûr), le thérapeute peut s'effacer quelque peu à mesure que son patient gagne en autonomie.

Autre similitude entre le thérapeute et la bonne mère : le thérapeute conserve une double attention – il aide son patient à gérer tel ou tel problème tout en restant attentif à ce qui est en train de se passer dans leur relation. Tandis que l'attention accordée aux sentiments et aux émotions du patient est courante dans toutes les thérapies, la danse relationnelle permanente entre le thérapeute et son patient n'est pas toujours prise en compte, notamment lorsqu'il est question de problèmes liés à l'attachement. La plupart des thérapies brèves, cognitives et comportementales sont focalisées sur la résolution du problème et négligent cet aspect plus souterrain.

Pour les patients qui ont eu l'un des types de mère décrits dans ce livre, un thérapeute qui ne prête pas attention aux problèmes liés à l'attachement ressemble à une mère qui néglige les besoins relationnels de son enfant. La mère absente émotionnellement n'a de place dans sa conscience que pour la tâche en cours, et les mères extrêmement stressées ne vont même pas jusque-là. Une mère peut être apte à répondre à des besoins extérieurs (dans une certaine mesure), mais pas à des besoins et des sentiments intérieurs. Le thérapeute présent émotionnellement doit être au diapason des deux.

Contrairement à la mère « aveugle » sur le plan relationnel, le thérapeute relié à son patient sait qu'il est une source importante de stabilité et de cohérence pour ce dernier. Les individus insuffisamment maternés n'ont pas eu quelqu'un de systématiquement présent, sur lequel ils pouvaient compter et capable d'asseoir leur sentiment de sécurité. Les thérapeutes qui le souhaitent peuvent devenir cette source de stabilité et aider leurs patients à combler leurs manques dans leur environnement initial et dans leur psyché.

Un patient en carence affective aura absolument besoin de sentir que son thérapeute ne fait pas simplement son boulot (comme la mère qu'il a eue), mais prend soin de lui dans le cadre d'une relation personnalisée. De nombreux adultes insuffisamment maternés ont le sentiment que leur mère ne les connaissait pas vraiment et, par conséquent, ne les aimait pas. Pour eux, leur mère ressentait le devoir de les aimer (c'est-à-dire les aimait superficiellement), mais un individu ne peut pas se sentir réellement aimé (ou même apprécié) s'il ne se sent pas vu pour ce qu'il est. Pour qu'un patient carencé affectivement se sente sincèrement apprécié de son thérapeute, il doit savoir que ce dernier reconnaît son potentiel et sa souffrance.

Tout cela réclame une grande compétence de la part du thérapeute, qui doit montrer qu'il se soucie sincèrement de son patient tout en respectant certaines limites pour que leur relation reste claire et strictement professionnelle, ainsi que pour éviter d'y mêler ses propres besoins.

Quelques considérations particulières au sujet de la thérapie fondée sur l'attachement

Dans une thérapie fondée sur l'attachement, le thérapeute remplit la fonction de nouvelle figure d'attachement, autorisant le patient à créer un lien d'attachement avec lui et à travailler sur certains problèmes non résolus dans sa vie relationnelle. C'est une forme de thérapie très profonde qui réclame certaines compétences particulières de la part des thérapeutes.

D'abord, il faut bien comprendre que les patients souffrant de blessures d'attachement n'ont souvent pas conscience de tout ce qui est en train de se jouer pour eux face à leur thérapeute. L'essentiel de notre vécu de nourrisson étant préverbal, il n'est pas encodé et stocké dans la mémoire comme le sont des souvenirs explicites et, par conséquent, ce n'est pas quelque chose dont nous pouvons parler ou dont nous sommes conscients. Ces tendances inconscientes auront toutes les chances d'être vécues par le patient à la fois au cours de sa thérapie et dans la vie.

Un thérapeute compétent est à l'affût de ces tendances inconscientes qui se rejouent et des réactions de son patient ; il décode le langage corporel du patient et prête une grande attention à sa propre expérience dans le sens où elle lui indique ce qui se passe chez son patient et dans leur relation mutuelle. Comme l'a écrit le psychanalyste David Wallin dans son livre *Attachment in Psychotherapy* : « Ce que nous ne pouvons pas verbaliser, nous avons tendance à le jouer avec les autres, à le susciter chez les autres et/ou à l'incarner. » Selon lui, la qualité de nos liens d'attachement est largement déterminée par les interactions non verbales qui les constituent. Le contact visuel, les mimiques faciales, les mouvements de rapprochement et d'éloignement font partie d'une danse subtile entre la mère et l'enfant, entre des partenaires amoureux et entre le thérapeute et son patient.

En raison de la régression qui se produit de temps en temps (le patient régresse à des stades de développement très primitifs), des sentiments de fusion peuvent se faire jour dans la relation et brouiller les limites habituelles. Les thérapeutes se doivent de ne pas favoriser la dépendance du patient au-delà de ce qui peut le guérir et de ne pas utiliser le toucher ou tout autre aspect relationnel pour satisfaire leurs propres besoins d'affection, de pouvoir, de contact, etc. Comme vous pouvez l'imaginer, un thérapeute co-dépendant qui aurait besoin qu'on ait besoin de lui pourrait faire plus de mal que de bien à ses patients.

Dans les formes de thérapie les plus intensives, le patient va idéaliser son thérapeute et le voir momentanément sous un jour extrêmement favorable – à travers les yeux de son amour et de son besoin d'amour. Parce que nous avons terriblement soif d'un amour capable de combler celui qui nous a manqué dans l'enfance, nous investissons notre thérapeute d'un pouvoir beaucoup plus grand que celui qu'il possède réellement. Nous ne le voyons pas tel qu'il est, mais tel que nous avons besoin qu'il soit.

Dans un premier temps, cette idéalisation est positive dans le sens où elle

nous aide à nous attacher à notre thérapeute, tout comme l'enfant est censé avoir besoin d'idéaliser ses parents pour s'attacher à eux. Bien que certains partent du principe que tous les enfants, par nécessité, idéalisent leurs parents, je ne suis pas totalement d'accord avec cela. Une femme me confiait que le premier souvenir qu'elle avait de sa mère était celui d'une personne aux capacités très limitées. À l'âge de 3 ans, elle se sentait plus intelligente que sa mère. Certes, un enfant de 3 ans ne possède pas une connaissance de la vie aussi importante que celle de sa mère, mais dans ce cas précis, le sentiment de l'enfant était étrangement prophétique : la femme en question est devenue médecin, tandis que sa mère est restée toute sa vie avec une maturité insuffisante.

Bien que toutes les formes de thérapie impliquent une certaine vulnérabilité de la part des patients, travailler sur nos premières blessures d'abandon en laissant surgir des sentiments de besoin et de dépendance dans le cadre de la relation thérapeutique accentue ce sentiment de vulnérabilité. Il faut une confiance énorme du patient pour supporter et exprimer sa dépendance et sa vulnérabilité, et les thérapeutes doivent savoir gérer ces sentiments avec tact et respect.

Comme vous le voyez, travailler sur les problèmes d'attachement de la petite enfance est une affaire très délicate et toutes les thérapies ne conviennent pas (ni tous les thérapeutes, d'ailleurs). Dans le travail fondé sur l'attachement que je décris ici, la relation patient-thérapeute devient le véhicule de la guérison. Dans d'autres thérapies, cette relation doit être suffisamment solide pour contenir les autres éléments, mais les différentes interventions sont censées être le véhicule de la guérison le plus spécifique.

Le toucher en thérapie

La plupart des thérapeutes sont formés pour éviter de toucher leurs patients – ou, du moins, pour limiter sérieusement le contact tactile. Dans l'approche psychodynamique, le besoin de toucher physique est exploré, mais l'apporter dans la relation est considéré comme un « passage à l'acte » qui n'aide pas le patient à travailler dessus. Les thérapeutes plus axés sur l'approche corporelle ou ayant suivi une formation moins traditionnelle ne portent souvent pas le même regard sur le toucher. Certains l'utilisent pour apaiser un patient extrêmement agité ; d'autres pour l'aider à se connecter à son vécu ; d'autres encore pensent qu'il est important d'offrir un toucher occasionnel à des patients qui, de par leur histoire, se sont souvent sentis intouchables. Un spécialiste des traumatismes allait jusqu'à dire qu'il arrivait un moment où ne pas toucher son patient devenait contraire à l'éthique car cela revenait à le priver d'un élément de guérison essentiel.

Lorsqu'on traite des premières blessures d'attachement, les questions liées au toucher prennent une importance inhabituelle. Souvent les patients arrivent avec des carences et des attentes dans ce domaine supérieures à la moyenne. Ils ont davantage besoin du toucher et le toucher exerce une efficacité plus

grande sur eux.

Un thérapeute a laissé l'une de ses patientes exprimer son besoin de contact et de soutien en l'autorisant à prendre sa main dans la sienne ou à toucher ses pieds avec les siens. Ainsi, la patiente a vu son besoin primal de contact satisfait et elle a pu facilement travailler sur sa peur du rejet lorsqu'elle va vers l'autre.

Les adultes qui ont subi des attouchements dans leur enfance, qui se sentent trop stimulés par le toucher ou qui se mettent sur la défensive dès qu'on les touche auront des fragilités particulières. Le toucher peut être trop puissant ou trop menaçant pour eux. C'est une problématique très complexe.

La plupart des thérapeutes dont la formation inclut le toucher ont appris à demander toujours la permission avant de toucher leurs patients et à verbaliser leur intention. (« C'est OK si je vous touche l'épaule ? Je vais juste poser ma main à cet endroit, comme cela. Ça va ? Que ressentez-vous ? »)

Un thérapeute peut accepter que ce soit le patient qui initie le toucher si cela lui permet de franchir un cap – comme la patiente précédente qui prenait la main de son thérapeute en travaillant sur ses blessures d'enfance parce que, toute petite, elle percevait comme trop dangereux de tendre le bras vers sa mère ou d'avoir des besoins. Si le toucher du patient se veut séducteur ou manipulateur et sort des limites établies, c'est au thérapeute de recadrer les choses.

Le rematernage

Certains thérapeutes sont disposés à remplir plus directement la fonction de mère de substitution et à recourir davantage au toucher. J'en connais une qui propose une thérapie de rematernage à des femmes adultes. Elle incite ses patientes à se laisser aller complètement à leurs besoins de dépendance et d'attachement. « Au lieu de rendre les femmes en carence affective honteuses de leur soif d'amour inextinguible, je prends leur soif d'amour au sérieux », écrit la thérapeute Soonja Kim. Elle est là, telle une bonne mère, prête à les aimer. Son approche inclut de porter, tenir les patientes qui souhaitent l'être et de les soutenir avec ce que j'ai appelé des messages de la bonne mère.

Soonja Kim encourage ses patientes à s'installer confortablement et à accueillir cette attention bienveillante : « L'amour passif est une forme d'amour où l'on prend soin de vous sans que vous ayez besoin de le réclamer. Il nécessite beaucoup d'intuition et d'empathie de la part de la personne qui donne, et beaucoup de réceptivité de celle qui reçoit. Recevoir de l'amour passif peut guérir profondément les femmes qui ont été insuffisamment maternées et ont fait des pieds et des mains pour tenter de mériter de l'amour. Elles se sentent tellement honteuses de leurs besoins affectifs qu'il est extrêmement réconfortant pour elles de les voir satisfaits sans être obligées de les manifester directement. »

Kim poursuit en disant : « Lorsque vous sentez vos besoins de dépendance et d'attachement épousés avec douceur par une figure maternelle et que vous

vous autorisez à recevoir de l'amour passif, votre corps, votre cœur, votre mental et votre esprit se détendent progressivement. Dans cette relaxation, vous pouvez au départ vivre le deuil de ne pas avoir reçu l'attention et l'amour dont vous aviez besoin. Toutefois, lorsque vous laissez cette émotion circuler et se détacher de vous, vous passez à un niveau de relaxation plus profond où vous accédez à l'être que vous êtes vraiment. Vous pouvez aussi expérimenter la vérité de votre interconnexion avec tous vos semblables qui vous libère du profond sentiment de solitude que vous avez éprouvé. »

Beaucoup de patientes s'accordent à dire que se relaxer pour atteindre un état de connexion plus profonde et leur nature essentielle est une guérison nécessaire. Certaines affirment que c'est un droit acquis à la naissance et perdu lorsque les mères sont incapables de tolérer la présence d'un bébé.

Les séances de psychothérapie traditionnelles, qui durent souvent trois quarts d'heure, suffisent rarement à un travail de cette nature. Il faut souvent des séances de plusieurs heures et sous une forme particulière. Une femme qui approchait la cinquantaine relatait une série de séances avec sa thérapeute suite à un travail par téléphone sur des problèmes liés à sa mère émotionnellement absente qui a duré plus d'un an. Elle allait donc voir sa thérapeute qui habitait loin de chez elle et séjournait dans un motel, ce qui lui permettait de suivre plusieurs longues séances, et même de passer un peu de temps avec la famille de sa thérapeute. (N'oubliez pas que nous parlons ici de contact humain bienveillant et d'une patiente qui ne s'est jamais sentie désirée par sa mère.)

Voici comment cette femme décrit sa plongée au cœur de sa douleur d'enfant la plus profonde et ce qu'elle a ressenti d'être tenue, maintenue, contenue, soutenue par sa thérapeute : « Je pleurais du tréfonds de mon être et à ce moment précis j'ai eu besoin, plus que de tout autre chose, d'être enveloppée, tenue, maintenue par une force d'amour – et ma thérapeute a répondu à mon besoin. Au bout d'un moment, c'était comme si ce n'était pas seulement ma thérapeute qui me tenait, même si je savais qu'elle était là. Plus tard, j'ai eu le sentiment incroyable d'avoir été maintenue par l'Amour lui-même, que c'était au-delà de ma thérapeute et de sa famille, que c'était quelque chose de beaucoup plus profond. Nous avons touché une réalité fondamentale, et cette étreinte de l'amour, pour moi, est une métaphore de l'amour et de l'étreinte auxquels j'ai aspiré toute ma vie. Le besoin d'être désirée, vraiment désirée ; le besoin de savoir que j'existe et que je n'ai pas à mériter le droit d'exister et d'être vivante ; le besoin de savoir que je suis belle et aimable. Que dire de plus ? »

Ce rematernage est un remède puissant qui n'est pas toujours manié comme il faut. J'ai entendu parler d'un certain nombre de thérapeutes qui offrent un maintien corporel, un contact visuel soutenu, des messages verbaux bienfaisants et même parfois un... biberon ! Les patients ont rapporté des résultats mitigés et certains ont été sérieusement ébranlés lorsque leur thérapeute les a abandonnés après les avoir encouragés à régresser dans un

état de dépendance totale. Il y a aussi des cas où le travail de rematernalage n'a pas été nuisible au patient, mais n'a pas correspondu à ses attentes. La première règle d'un bon rematernalage est l'accordage, l'adéquation totale entre ce que le patient attend et ce que le thérapeute lui offre. C'est pourquoi même des thérapeutes bien intentionnés et remplis de compassion n'obtiendront pas des résultats optimaux s'ils ne sont pas sur la même longueur d'ondes que leurs patients.

Je suis convaincue que c'est une connexion authentique, dans l'harmonie, la confiance totale et le respect profond qui guérit et que ce n'est pas quelque chose que le psychothérapeute peut sortir de sa « panoplie de thérapeute » comme d'autres types de soins. J'ai donc davantage confiance dans les besoins et les réponses qui surgissent naturellement au cours de la thérapie que dans les applications convenues et stéréotypées.

Telle est, du moins, ma propre expérience de rematernalage par une thérapeute. Ce besoin de rematernalage a surgi du plus profond de moi après plusieurs années de travail sur d'autres traumatismes de la petite enfance. Comme toutes les personnes en carence affective, je sentais comme un trou dans mon cœur à l'endroit où ma mère aurait dû être. Lorsque j'ai dit à ma thérapeute que je voulais qu'elle joue le rôle de ma mère, elle s'est d'abord montrée réticente. (Cette approche va tellement à l'encontre de notre formation professionnelle !) Puis elle a écouté son cœur et s'est mise à mon diapason. Elle ne m'a pas proposé de me porter (et je ne lui ai jamais demandé), mais elle n'avait pas peur du toucher qui me faisait beaucoup de bien. Je pense que notre connexion la plus profonde s'est faite à travers le regard – nous nous sommes regardées les yeux dans les yeux. Cette connexion est passée par les yeux pour toucher directement mon cœur. Ce fut une expérience très profonde pour moi et ce lien (que j'ai renforcé intérieurement) m'a permis, au fil du temps, de réorganiser toute mon expérience de moi-même et de la vie. Ce rematernalage m'a donné l'occasion de vivre les ingrédients essentiels qui m'avaient manqué et d'évoluer à pas de géant. Avec le recul, je pense que l'aspect le plus important de cette thérapie a été de me sentir aimée de façon très tangible, très concrète.

De l'isolement à l'attachement sécurisant

Lorsque la thérapie est efficace, nous évoluons et développons de nouvelles capacités. Les personnes qui n'avaient jamais accepté leur vulnérabilité peuvent apprendre à la tolérer suffisamment pour y laisser entrer quelqu'un. Voici un exemple du chemin qu'un individu ayant développé un style d'attachement autonome peut réaliser avec l'aide d'un thérapeute :

1. Isolement protecteur

L'individu est dans l'autoprotection et ne laisse pas les autres pénétrer dans son monde. C'est une défense contre la douleur d'un rejet éventuel.

L'individu de style autonome a tiré un trait sur l'amour – convaincu qu'il n'en recevra pas, il préfère ne pas en vouloir. Toute expression chaleureuse et affectueuse le déstabilise.

2. Craquelures dans l'armure

Patient et à l'écoute, le thérapeute va finir par trouver des moyens d'aider cette personne à se sentir vue et comprise. Il va commencer à provoquer des craquelures dans l'armure auto-protectrice.

3. Ambivalence, désirs et défenses

Au fur et à mesure que le patient accepte d'être davantage en connexion avec son thérapeute, ses désirs réprimés remontent à la surface et entrent en conflit avec les vieilles défenses. Le message transmis est un mélange de « feu rouge » et de « feu vert », donc très ambivalent.

4. Effondrement des résistances

Les désirs réprimés depuis si longtemps émergent avec une force inouïe, avec une puissance suffisante pour vaincre les résistances et faire tomber l'armure. Le patient se sent alors à nu et vulnérable.

5. Peur

Se sentir vulnérable et dépendant peut faire très peur. L'individu autonome avait appris à éviter cela à tout prix.

6. Insécurité

Si la peur peut être gérée, l'attachement continue à se développer et le thérapeute devient très important pour le patient. D'ailleurs, c'est quelque chose que le patient supporte très mal ! Il arrive à tous les thérapeutes de s'en aller (en congé ou pour des raisons professionnelles) et d'être momentanément indisponibles. La part adulte du patient le comprend, mais les besoins d'attachement du petit enfant, qui ont été stimulés, dépassent largement une heure par semaine. Pris par son moi infantile, le patient a l'impression d'avoir besoin de son thérapeute pour survivre. Que sa présence est une question de vie ou de mort. Lorsque le thérapeute s'en va, le patient peut craindre qu'il ne revienne pas ou qu'il ne se soucie plus autant de lui.

7. Accepter et apprécier les nourritures affectives

Même en proie à des sentiments d'insécurité, le patient est de plus en plus capable d'accepter et d'apprécier les nourritures affectives qui lui sont offertes et il en éprouve même de la gratitude et de la satisfaction.

8. Un lien de plus en plus sécurisant

Le lien entre le thérapeute et son patient continue de se renforcer, devenant plus solide et plus résistant. Les ruptures dans la relation (vacances, malentendu, etc.) sont plus faciles à supporter et le patient a moins besoin d'être rassuré.

9. Le développement d'une saine confiance en soi

Avec le temps et des réponses systématiquement positives de la part de son thérapeute, le patient gagne en confiance et commence à se sentir autorisé à demander ce dont il a besoin. Sa confiance en lui et ses relations avec d'autres personnes que son thérapeute s'en trouvent améliorées.

10. Intérioriser la figure d'attachement

La présence de la figure d'attachement et les sentiments positifs liés à la relation commencent à faire partie de la psyché et de la structure du patient. Dans un attachement sécurisant, cette personne devient une partie de votre cœur. (Voir « Votre bonne mère portative »)

Bien que je décrive un style autonome qui commence par un isolement protecteur, cet isolement n'est pas toujours évident. Les blessures d'attachement peuvent rester cachées longtemps. Le patient qui traverse les différents stades ci-dessus peut avoir des amitiés profondes, agréables et rassurantes qui ne réveillent pas ses vieilles blessures mais qui, en contrepartie, n'ont pas le pouvoir de guérison de la thérapie. Un adulte de style autonome peut même être en couple depuis des décennies, mais avec juste ce qu'il faut de distance pour ne pas être remué en profondeur. J'ai décrit ce processus dans le cadre d'une relation thérapeutique très étroite, mais un processus similaire pourrait s'opérer avec n'importe quelle figure d'attachement capable d'offrir sa présence et son soutien à chaque fois que c'est nécessaire.

Le thérapeute ou celui qui apprend à devenir une bonne mère pour soi

Dans leur relation intense avec leur thérapeute, les patients ont du mal à comprendre que même si ce dernier leur propose une expérience de la bonne mère formidablement gratifiante et réparatrice dans laquelle ils aimeraient baigner indéfiniment, il n'est qu'une « doublure » temporaire. Le thérapeute remplace la bonne mère le temps que vous développiez votre propre bonne mère intérieure. Avec tendresse, sagesse et patience, il vous montre comment faire, et bien le faire. Il est ce que j'appelle la « maman enseignante », et son rôle est de montrer à votre moi adulte comment devenir une bonne mère pour lui.

C'est votre mère intérieure, et non le thérapeute, qui sera là le jour de Noël,

pendant le week-end ou au milieu de la nuit. Et dans la mesure où vous avez intériorisé votre thérapeute, vous pouvez faire appel à lui à tout moment.

Même sans faire directement référence à une mère intérieure, on peut dire que le thérapeute révèle et met en mouvement des aspects de vous-même sur lesquels vous n'aviez pas travaillé, comme par exemple être capable de vous auto-soutenir et de vous auto-protéger. Pourquoi ces aspects seraient-ils accessibles uniquement dans le cabinet du thérapeute ? C'est justement le rôle d'un thérapeute d'aider son patient à intérioriser ces capacités afin qu'il puisse en disposer vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Se connecter à l'énergie de la bonne mère

Si nous voulons guérir, nous devons, non seulement reconnaître et faire le deuil de ce qui nous a manqué, mais aussi trouver des moyens de compensation. Pour combler nos carences de maternage, nous devons nous connecter à « l'énergie de la bonne mère ». Et, heureusement, nous pouvons le faire de multiples manières (en dehors de la thérapie). Dans ce chapitre, nous en aborderons trois : se connecter à l'archétype de la bonne mère, trouver des personnes qui remplacent la bonne mère (des substituts maternels) et travailler sur les problèmes irrésolus et les besoins insatisfaits dans nos premiers liens pour parvenir à les dépasser.

S'ouvrir à la bonne mère

Si vous avez toujours rêvé d'avoir une bonne mère, mais que vous avez réprimé ce besoin viscéral, comme beaucoup d'entre nous l'ont fait, l'expérience de le laisser remonter peut être particulièrement intense. Recontacter cette soif d'amour peut nous paraître étrange, gênant, dangereux, mais le processus de guérison est à ce prix. Le désir d'être materné est naturel – il était présent lorsque vous étiez enfant, même si vous avez appris à vous en couper pour survivre. Je connais une thérapeute qui rappelle toujours à ses patients que le besoin de maternage est sain en soi. Vouloir que quelqu'un s'occupe de nous, prenne soin de nous, nous donne son attention et son amour, fait partie de l'être humain.

Bonne nouvelle : même si ce désir a été totalement frustré dans le passé, il peut porter des fruits aujourd'hui. D'autres personnes de notre choix peuvent nous nourrir affectivement, prendre soin de nous, nous guider, nous protéger et nous servir de miroir. Nous pouvons aussi développer une bonne mère puissante à l'intérieur de nous sur le modèle de nos expériences les plus positives ou de notre connexion à la bonne mère archétypale.

Quel que soit le levier que vous souhaitez actionner, la dynamique demeure identique. La bonne mère ne peut rien pour vous si vous restez là à vous lamenter et à vous apitoyer sur votre sort. Elle ne peut pas non plus vous caresser tendrement le visage si vous vous détournez avec un air de défi. Vous devez vous autoriser à être vulnérable et la laisser approcher. C'est le seul moyen de recevoir tout ce qu'elle a à vous donner.

Les archétypes

Les archétypes sont des modèles plus vrais que nature que nous, êtres

humains, incarnons imparfaitement. Toute expression, toute incarnation d'un archétype est nécessairement plus limitée que l'archétype lui-même. Par exemple, une personne qui incarne la vieille femme méchante ne possède pas ce seul visage ; un vieux sage peut être plus extraverti que l'image que nous en avons. Les archétypes sont comme des rôles-types joués à chaque fois par de nouveaux acteurs. Chaque culture, chaque metteur en scène, distribue ces rôles de manière un peu différente, mais c'est toujours le même personnage-type que nous retrouvons.

Ce n'est pas seulement une affaire de convention, d'après ceux qui expérimentent les archétypes dans le domaine des énergies subtiles. Ce sont les mêmes archétypes qui se donnent à voir encore et toujours parce qu'ils existent en tant que « champs énergétiques » au niveau transpersonnel. La plupart de ces archétypes sont reconnus depuis l'aube de la culture humaine, même si aux époques les plus reculées ces énergies fondamentales étaient davantage associées au monde naturel. La Terre-Mère existait bien avant que la Vierge Marie incarne l'archétype de la mère. Les cultures qui vénéraient des déesses voyaient dans la terre la source de toute nourriture et l'image fondamentale de la mère. Elles avaient chacune leur propre nom et leur propre image pour désigner cet archétype, mais toutes le reconnaissaient.

Lorsque le psychiatre suisse Carl Gustav Jung a introduit les archétypes dans la psychologie moderne au début du xx^e siècle, il les a décrits comme les vestiges d'une mémoire ancestrale conservés dans l'inconscient collectif (un inconscient commun à tous les individus et issu des expériences millénaires de l'humanité). Du point de vue jungien, nous naissons avec un archétype de la bonne mère comme structure psychique. Cet archétype est comme un bouton qui s'allume ou comme un prototype qui devient opérationnel lorsque nous rencontrons un maternage « suffisamment bon ».

Si nous ne rencontrons pas cette mère suffisamment bonne dans notre famille d'origine, nous pouvons trouver quelqu'un d'autre ailleurs pour activer cet archétype – par exemple, un thérapeute (voir chapitre précédent). Le thérapeute va à la fois incarner ces énergies archétypales profondes et permettre au patient d'y accéder. Par la suite, l'archétype pourra être vécu sous d'autres formes, comme nous allons le voir.

Travailler avec les images et les symboles

Nous expérimentons souvent les archétypes à travers des images puissantes, que ce soit dans des rêves, l'imagerie guidée ou la création artistique. Les forces archétypales qui peuvent apparaître incluent la bonne mère, des aspects particuliers de la mère tels ceux énumérés au chapitre 2, la mauvaise mère/sorcière, l'enfant abandonné et le moi pulsionnel primitif, affamé.

Carla, une femme d'une quarantaine d'années, me disait qu'elle rencontrait souvent la figure d'une mère ours protectrice dans ses méditations, ses rêves et ses créations artistiques. Elle se surprenait à créer des couples mère-nourrisson et à dessiner des cercles que beaucoup associaient aux seins

maternels et qui, pour elle, évoquaient la mère, la matrice, l'espace sécurisant. Carla exprimait ainsi des besoins maternels qui lui avaient manqué dans sa vie. Elle n'avait pas été protégée, n'avait pas reçu de nourritures affectives et n'avait quasiment jamais passé du temps seule avec sa mère.

Carla expérimentait le désir pulsionnel dont elle s'était coupée sous la forme d'une créature enfantine si vorace qu'elle pouvait la dévorer vivante. Rappelez-vous que tout ce qui est relégué au fond de l'inconscient acquiert une force incroyable. Nous ne pouvons pas nous couper de nos besoins instinctuels et flotter au-dessus d'eux sans voir périodiquement surgir des monstres de nos enfers personnels.

Vous faire une représentation de la bonne mère est un bon moyen d'ancrer plus profondément cet archétype dans votre conscience, et je vous encourage à prendre le temps de le faire. Que ce soit un collage, un dessin, une sculpture – peu importe. L'idée étant de donner une forme à la mère idéale. Vous pouvez ensuite utiliser cette forme pour solliciter son énergie lorsque vous travaillez sur vous.

Autre possibilité : établir une liste des messages de la bonne mère et des qualités associées à cet archétype. Personnellement, j'ai commencé par réaliser un collage avant d'écrire dessus des messages de la bonne mère.

Se faire aider par la Mère divine

L'une des images traditionnellement associées à l'archétype de la mère est la Vierge Marie dans la religion chrétienne. Combien existe-t-il de peintures de la Vierge et l'Enfant ? Impossible de les compter. C'est une image qui remonte bien avant l'ère chrétienne et qui semble exercer un attrait universel. *Marie* est l'un des nombreux prénoms commençant par la syllabe *Ma* qui signifie « mère ». La Vierge Marie est souvent associée à la rose, liée à l'énergie de la Grande Mère.

De nombreuses personnes disent recevoir réconfort, aide et conseils de la Vierge Marie ou de figures maternelles d'autres traditions religieuses, dont Kuan Yin, la déesse de la compassion. La plupart, voire la totalité des traditions ont des images de la Mère divine, et les croyants vivent souvent des expériences où ils se sentent aimés et choyés par cette énergie maternelle.

Une femme disait qu'elle avait l'impression d'être un bébé grincheux qui, se sentant soudain porté par une présence bienveillante sous les traits de la Vierge Marie, parvient à se détendre. Une autre s'imaginait en train d'être langée par la Déesse Mère. Une troisième, Anne, décrivait son voyage intérieur : elle rencontrait une déesse qui semblait la soulager de son fardeau et absorber sa souffrance. Anne a découvert qu'elle pouvait faire appel à cette représentation en cas de besoin. Pour moi, toutes ces expériences sont l'équivalent du vécu intérieur de « la Mère comme régulateur ».

La réponse est tantôt d'être l'enfant materné, tantôt de devenir la mère qui materne. Cela vaut sur le plan humain, mais aussi sur le plan spirituel. Arielle, en très grande carence affective, s'est tournée vers la tradition des déesses

pour trouver un modèle positif de la mère et du féminin, et cette rencontre l'a transformée et guérie. Elle se considère désormais comme une prêtresse, non pas en vertu d'une quelconque autorité religieuse, mais parce qu'elle se sent un canal de l'énergie divine féminine. Son rôle est d'incarner cette énergie. L'énergie de la bonne mère est l'énergie de la nourriture et de l'amour, selon Arielle. La Grande Mère est la matrice, le tissu d'interconnexions qui nous maintient tous.

Des dévotions à n'importe quelle figure de la Mère divine ouvrent le cœur à l'archétype de la bonne mère et peuvent contribuer à remplacer l'image d'une mère distante ou fermée par une représentation plus chaleureuse et plus généreuse. Nous avons besoin de modèles pour développer notre bonne mère intérieure et ceux issus des traditions spirituelles sont souvent puissants pour de nombreuses personnes.

Absorber le « bon » de la bonne mère

Que vous vous sentiez un enfant de la Grande Mère ou que vous tissiez un lien d'attachement avec une personne (peu importe son sexe) qui remplit la fonction d'une bonne mère, vous tirerez de nombreux avantages de cette relation sécurisante.

Nous connecter à la bonne mère nous permet de nous approprier certaines de ses qualités, que ce soit sa confiance, sa bienveillance, sa générosité ou d'autres attributs positifs. Tout comme un enfant qui bénéficie d'un attachement sécurisant sent que la maison dans laquelle il vit avec sa famille est autant la sienne que celle des autres membres (un sentiment qui n'est pas toujours partagé par celui qui s'identifie à l'archétype de l'orphelin), vous pouvez vous sentir chez vous dans les qualités empruntées à la bonne mère. Comment cela se manifeste-t-il ? Soit vous imitez des comportements externes de cette mère, la façon dont elle se tient ou penche la tête, par exemple, soit vous avez l'impression, à un niveau plus profond, de faire partie de son cœur et que son cœur fait partie de vous.

L'enfant à l'attachement sécurisé qui vénère sa mère s'approprie aussi une partie de son auréole ; il se dit : « Ma maman est extraordinaire et je suis extraordinaire parce que je fais partie d'elle. » nous retrouvons ici la fonction de la « Mère comme source de vie ».

Une seconde chance de trouver une bonne mère

Heureusement, une fois devenus adultes, nous avons une seconde chance de recevoir le maternage qui nous a manqué. Nous pouvons même en bénéficier à travers plusieurs relations et trouver amour, aide, conseils, encouragements, protection, effet miroir et autres fonctions maternelles auprès de nos partenaires, de nos thérapeutes, de nos amis proches, de nos beaux-parents, de nos maîtres spirituels, de nos mentors et de la mère intérieure que nous

finissons par développer au fil du temps.

Avoir quelqu'un sur qui compter à tout moment est une grande bénédiction, si nous parvenons à l'accepter. Si nous nous accrochons à notre manque d'amour passé et refusons l'amour actuel qui nous est offert, nous ne pourrons pas guérir. Certes, cela peut nécessiter de dépasser notre inconfort, de surmonter notre tendance à nous dénigrer et d'apprendre à faire confiance, mais accepter ces nourritures affectives que l'autre nous donne de bon cœur est indispensable pour guérir nos blessures maternelles.

Lorsque nous comprenons que l'autre nous offre un substitut maternel par amour et non par obligation, nous nous sentons profondément touchés. (Les enfants de mères absentes ont l'impression que leur mère prend soin d'eux par devoir.) Si nous sommes capables de recevoir cet amour, cette attention, cette bienveillance donnés gratuitement, nous finirons par avoir l'intime conviction que nous avons, nous aussi, le droit d'être aimés, soutenus et nourris, et que nos besoins comptent. Peu à peu, notre confiance se développera car nous saurons que nous pouvons compter sur nos substituts maternels et/ou notre mère intérieure pour satisfaire nos besoins.

Bien sûr, nos substituts de la bonne mère doivent se montrer généreux envers nous pour nous aider à guérir – généreux dans leur attention, généreux dans leur affection, généreux dans leurs compliments et félicitations, et généreux en nous donnant l'espace dont nous avons besoin pour travailler sur notre blessure. Puisque les mères absentes émotionnellement, inexpressives et négligentes ne donnent pas beaucoup d'elles-mêmes à leur enfant, cette générosité est un aspect clé de la guérison. Nous sommes souvent surpris d'apprendre qu'une mère généreuse prend plaisir à satisfaire les besoins de son enfant. Et ce plaisir fait aussi partie de son développement.

Il va de soi que vos substituts maternels à l'âge adulte doivent vous sécuriser. Ce qui se joue n'est rien de moins qu'une transformation radicale de votre image de vous-même et de votre mode relationnel, ainsi qu'un réveil de votre enfant intérieur qui a été figé, paralysé dans son expression.

Si vous avez développé une solide armure et intégré les voix critiques de votre entourage, vous allez devoir vous débarrasser de vos défenses et des critiques intériorisées pour guérir. Vous allez devoir apprendre à être souple et réceptif, tel un enfant confiant endormi dans les bras de sa mère, c'est pourquoi il vous faut trouver des personnes dignes de confiance qui vous permettent de vous abandonner totalement à leur contact.

N'oubliez pas que c'est un long voyage. Les enfants ne grandissent pas du jour au lendemain. Et bien que l'objectif soit de guérir les parties blessées de votre psyché et de vous permettre de devenir un adulte équilibré et complet, sans trous dans le cœur, le processus se fait étape par étape. J'aime bien prendre l'image de la guérison progressive de l'enfant intérieur, mais vous pouvez simplement vous imaginer en train de colmater vos trous, de combler vos déficits ou de renforcer votre système. Ou vous assimiler à une plante qui peut désormais absorber les éléments nutritifs dont elle manquait.

Satisfaire ses besoins de maternage avec ses partenaires

Naturellement, c'est en priorité avec nos partenaires amoureux que nous cherchons à voir nos besoins satisfaits, ce qui est un choix à la fois excellent et problématique. Dans une relation amoureuse, nous pouvons nous sentir regardés, écoutés, tenus tendrement, choyés. Nous pouvons nous blottir contre l'autre, satisfaire nos besoins de toucher et exprimer notre vulnérabilité. Mais une relation de couple est beaucoup plus que cela. Elle englobe la vie matérielle, les tâches ménagères, la sexualité et, très souvent, des enfants à élever. Et nous aussi nous avons la responsabilité de prendre soin de notre partenaire et de nos enfants. L'existence d'un si grand nombre de rôles simultanés crée des conditions particulières de satisfaction de nos carences affectives.

Voici quelques questions qui vous aideront à examiner de plus près votre relation de couple actuelle. Si vous n'êtes pas en couple, vous pouvez utiliser ces mêmes questions pour réfléchir sur une relation passée :

- Quels besoins psychologiques et matériels votre relation satisfait-elle ? L'un de vous deux assume-t-il des fonctions maternelles auprès de l'autre ? Lesquelles ?
- L'un de vous deux est-il plus maternel que l'autre ou vous maternez-vous tous les deux à tour de rôle ? Existe-t-il une composante parent-enfant dans votre relation ?

L'absence d'un accord conscient entre les deux partenaires sur la satisfaction de besoins liés à l'enfance peut poser problème. Lorsque nous entrons dans la danse des rendez-vous amoureux et de la séduction, nous ne demandons pas à l'autre : « Tu seras ma mère ? » Notre partenaire peut nous en vouloir de se retrouver engagé dans ce rôle sans son consentement. Surtout sans avoir le temps de s'y habituer.

Il est donc préférable de donner le choix à notre partenaire et de négocier la satisfaction de besoins spécifiques. Nous pouvons en faire la demande de manière adulte : « Peux-tu me tenir dans tes bras un moment ? Je me sens seule et en insécurité. » Ou : « L'enfant à l'intérieur de moi a peur et a besoin que tu lui dises que tout va bien. » Ou encore : « J'ai besoin de toi pour me renvoyer en miroir ce que je ressens là, maintenant, pour que je sache que je suis entendue. » C'est mieux si c'est le Moi adulte qui négocie. N'hésitez pas à consulter des livres ou à suivre des cours pour apprendre à demander ce dont vous avez besoin. (Si parler de « l'enfant intérieur » sonne totalement étranger à vos oreilles, passez directement au chapitre suivant, puis revenez à ce chapitre par la suite.)

Cela ne veut pas dire que l'enfant en vous ne peut pas être lui aussi en relation avec votre partenaire. Mais il est souhaitable que votre Moi adulte protège suffisamment cet enfant pour évaluer ce qui est raisonnable au sein d'une relation donnée et prendre l'initiative de le négocier. L'enfant en vous

peut se montrer et faire des demandes, lui aussi, mais c'est mieux s'il comprend que votre partenaire n'est pas le seul adulte présent dans la relation. Vous pouvez juger préférable de réaliser l'essentiel de votre travail sur votre enfant intérieur et de votre rematernage ailleurs qu'auprès de votre partenaire, mais sentir qu'il est bien aussi d'avoir un partenaire qui nourrit votre enfant intérieur à l'occasion.

Dans une relation amoureuse, nous devons également être prêts à échanger les rôles et à assumer une fonction protectrice et bienveillante vis-à-vis de notre partenaire. Il peut s'agir d'un échange d'adulte à adulte ou d'un échange de parent à enfant où l'un des partenaires joue le rôle de parent auprès de l'enfant intérieur de l'autre. Il peut aussi y avoir des échanges d'enfant intérieur à enfant intérieur. Si vous êtes tous les deux des enfants blessés, de la souffrance et des reproches seront inévitables, mais deux enfants qui apprennent la résilience et la confiance mutuelle peuvent s'apporter beaucoup dans la joie.

Il est important de ne pas oublier que notre partenaire adulte ne nous doit pas l'amour désintéressé que nous attendions de notre mère. Il a ses propres besoins et ses propres limites, et nous sommes devenus des adultes responsables de nous-mêmes. Je ne suis pas en train de dire que vous ne pouvez pas avoir une vulnérabilité et des besoins enracinés dans votre petite enfance, mais que votre partenaire a le choix de répondre ou de ne pas répondre à vos besoins – des besoins qui vous appartiennent et vous regardent, vous et vous seul. Il peut les satisfaire, mais ce n'est qu'une possibilité parmi bien d'autres. Et s'il ne les satisfait pas à tel ou tel moment, il existe d'autres options. Aussi absorbé que vous soyez dans votre ressenti d'enfant, il est important que vous gardiez toujours cela à l'esprit.

Un schéma de la petite enfance qui peut se rejouer entre deux partenaires est celui de la fusion où deux êtres ont l'impression de ne faire qu'un, tel le bébé qui se sent faire partie de sa mère. C'est ce qu'on appelle la relation fusionnelle. Lorsque deux individus sont fusionnels, ils ne se vivent pas séparés, distincts. Lorsque deux êtres tombent amoureux l'un de l'autre, ce qui les enivre, c'est justement de revivre ce sentiment de ne faire qu'un. Peu à peu, ce sentiment d'unité disparaît avec l'émergence de différences suffisamment perceptibles et chaque partenaire finit par se sentir un individu bien distinct. Si vous n'avez pas connu vraiment cet état fusionnel auparavant, vous risquez de vous accrocher à votre envie de ne faire qu'un avec votre partenaire, ce qui pose problème, car si vous ne pouvez pas concevoir votre partenaire comme un individu séparé de vous, vous ne pouvez pas réellement prêter attention à ses besoins.

Lorsque des besoins de la petite enfance tiennent une place prépondérante dans une relation, nous pouvons devenir otages de ces besoins. Certaines personnes ont du mal à quitter leur partenaire parce qu'elles ont projeté sur lui (ou elle) de nombreux besoins de maternage élémentaires et ne sont pas prêtes psychologiquement à couper le cordon.

Beaucoup de thérapeutes sont convaincus que les adultes répètent inconsciemment des schémas négatifs de leur relation parent-enfant originelle – par exemple, en choisissant un partenaire qui n'est pas disponible, comme l'était l'un de leurs parents. Dans ce genre de cas, la guérison passe souvent par une prise de conscience de ce schéma répétitif, par un travail sur les blessures d'enfance auprès d'un thérapeute et par de nouveaux choix amoureux. Tenter d'extraire d'un partenaire qui ressemble à votre mère ce que vous n'avez pas reçu de votre mère n'est généralement pas la bonne solution.

Malheureusement, c'est une tendance courante. Des thérapies entières tournent autour de l'idée que nous sommes attirés par des individus qui ont les mêmes manques que nos parents et qu'il s'agit d'une tentative inconsciente pour guérir notre blessure originelle. Dans une approche telle que la thérapie relationnelle Imago, le thérapeute aide le partenaire à utiliser ses difficultés relationnelles pour mettre au jour des blessures passées et les guérir. La thérapie de couple centrée sur les émotions utilise la relation de couple pour réparer des blessures d'attachement. De ce point de vue, vous ne faites jamais le mauvais choix – vous faites le choix parfait pour guérir.

Les questions suivantes peuvent vous aider à explorer vos propres schémas :

- Quelle expérience avez-vous eue de votre mère dans votre petite enfance ? Écrivez un paragraphe pour décrire votre vécu. Vous n'avez pas besoin de faire des phrases complètes ; vous pouvez même n'employer que des adjectifs. Quelle a été votre expérience des partenaires amoureux qui ont compté pour vous ? Décrivez votre vécu et recherchez les similitudes. (Des partenaires significatifs ne sont pas forcément des relations qui ont duré longtemps, mais qui ont eu une forte charge affective.)
- Quelles sont les sources de conflit et de contrariété dans votre relation actuelle ? Ces difficultés reflètent-elles certains aspects de votre petite enfance ?
- Retrouvez-vous des indices de problèmes non résolus ou d'un attachement insécurisant dans votre relation actuelle ?
- Au stade où vous en êtes, pouvez-vous vivre une relation avec quelqu'un de stable, de patient, de bienveillant et d'affectueux, ou avez-vous tendance à tomber sur des partenaires instables, capricieux, changeants et qui ne sont pas vraiment là ?

Voici certaines tendances qui indiquent la persistance, à l'âge adulte, de besoins insatisfaits dans l'enfance :

- Vous avez un besoin démesuré de soutien et de réconfort.
- Vous éprouvez de l'anxiété, de la jalousie et de la colère lorsque votre partenaire ne répond pas sur-le-champ à vos besoins.
- Vous êtes incapable de supporter l'absence de votre partenaire.

- Vous avez tendance à vouloir maintenir une relation fusionnelle avec votre partenaire.
- Vous projetez sur votre partenaire des qualités négatives de votre mère.
- Vous placez votre partenaire sur un piédestal en le jugeant plus intelligent, plus capable, plus estimable que vous.
- Vous supportez étrangement bien que votre partenaire soit souvent absent et indisponible ou vous réagissez à cette absence comme vous réagissiez enfant.
- Vous n'attendez pas de proximité émotionnelle de la part de votre partenaire (parce que vous n'en avez pas reçue de votre mère et n'en attendez de personne, en réalité).

Le pouvoir guérisseur des attachements amoureux sécurisants

Dans son livre *Survivre à la peine d'amour – de l'abandon à la guérison*, Susan Anderson affirme que, dans une relation sécurisante, un partenaire amoureux assume une fonction similaire à celle d'une mère vis-à-vis de son enfant lorsqu'elle lui assure un lien d'attachement sécurisant. Dans les deux cas, la relation est à l'origine d'un sentiment fondamental d'appartenance, de sécurité et de connexion. Parlant des adultes, elle écrit : « De nombreuses personnes fonctionnent parfaitement bien précisément parce qu'elles se sentent totalement sécurisées dans la relation qui compte le plus pour elles. Elles sont assurées, confiantes et satisfaites parce qu'elles savent que quelqu'un est là pour elles. » Les ruptures dans ce type de relation peuvent sérieusement entamer cette belle confiance en soi et ce bien-être.

Les relations de couple sont souvent bénéfiques – il est prouvé qu'elles sont à l'origine d'une meilleure santé et d'une espérance de vie plus longue. Elles peuvent aussi être le chaudron où des adultes à l'attachement insécurisé finissent par développer un attachement sécurisé dont ils récoltent les fruits.

Exercice : l'expérience d'être porté

Voici un exercice que vous pouvez réaliser avec un(e) partenaire ou un(e) ami(e). Il vous permet de faire l'expérience d'être porté(e) par quelqu'un de sûr et de vous autoriser à recevoir sans vous demander si vous le méritez et sans avoir à donner quelque chose en retour. L'exercice vous apportera un bienfait optimal si vous imaginez votre enfant intérieur recevoir ce cadeau. Combien de fois entendez-vous des femmes se plaindre parce qu'elles voudraient être câlinées, mais constatent que cette tendresse est difficile à obtenir sans que leur partenaire en profite pour avoir un rapport sexuel ? D'où l'intérêt de cet exercice désintéressé !

Trouvez un partenaire qui soit d'accord pour faire cet exercice avec vous sans intention sexuelle.

Il s'agit d'un exercice où chacun, à tour de rôle, est celui qui tient et celui qui est tenu. Décidez du rôle que vous voulez jouer en premier et fixez-vous une durée approximative – 20 minutes chacun, par exemple.

La personne qui tient ne caresse ni ne réconforte – elle se contente d'être là, présente pour l'autre. En général, les deux partenaires s'assoient par terre – l'enfant tourne le dos au « bon parent » appuyé contre un mur. Vous pouvez utiliser des coussins pour obtenir un confort optimal et adoucir le contact corporel. L'enfant appuie son dos sur le thorax du « bon parent », laisse aller sa tête en arrière, et le bon parent enveloppe l'enfant en l'entourant de ses bras. La personne tenue peut changer de position à sa convenance. Elle doit se relâcher au maximum et accepter cette forme très basique de protection, de soutien et de nourriture affective. Ne parlez pas pendant toute la durée de l'exercice.

Après avoir échangé les rôles, prenez le temps de discuter tous les deux de vos expériences mutuelles.

Si cette expérience a été satisfaisante pour vous deux, réitérez-la !

Une femme me confiait que la première fois qu'elle avait réalisé cet exercice, elle avait compté chaque minute qui s'écoulait avec anxiété, se préparant à être abandonnée par son partenaire. Ce n'est qu'au bout de dix minutes qu'elle est parvenue à se détendre et à accueillir vraiment le soutien de l'autre – un soutien sûr où elle pouvait trouver refuge et s'abandonner. Ce fut une expérience profonde dont elle est sortie en se disant que peut-être elle méritait qu'on reste auprès d'elle. Pensez à tous les enfants qui n'ont pas vécu ces moments précieux et n'ont pas eu ce sentiment d'être suffisamment importants pour que leur mère leur accorde toute son attention pendant plus de quelques secondes. Des exercices de ce type peuvent changer cette empreinte profonde.

Votre bonne mère portable

Tout comme un jeune enfant se construit une image de sa mère qu'il porte toujours à l'intérieur de lui et qui l'aide à se séparer progressivement de sa mère réelle, à se différencier, vous pouvez vous construire une bonne mère intérieure, une sorte de bonne mère portable que vous transportez partout avec vous.

Il peut s'agir d'un simple assemblage de souvenirs ou d'une intériorisation de l'amour et du soutien de cette bonne mère. Un jour, j'ai eu une image de ma thérapeute en train de tenir mon cœur entre ses mains et de m'encourager avec une tendresse et un dévouement infinis. J'ai senti que je pouvais intégrer cette image dans mon cœur, où elle est devenue une partie de moi-même. Je dialogue fréquemment avec ma thérapeute dans mon journal intime où elle me dit parfois des choses surprenantes, mais toujours conformes à ce que je sais qu'elle est.

Le processus qui consiste à absorber et intérioriser l'énergie de la bonne mère n'est pas un processus purement mental ou psychologique, mais fait appel aux sensations physiques et au ressenti. Voici ci-contre un petit exercice pour vous aider à intégrer tout état que vous souhaitez renforcer en vous connectant à l'archétype de la bonne mère ou à l'une des fonctions de la bonne mère décrites au chapitre 2.

Lorsque vous intériorisez une figure d'attachement ou n'importe quelle figure de sagesse, vous pouvez vous tourner vers elle en cas de besoin. Cette connexion à l'énergie de la bonne mère vous rend plus fort, plus solide, plus résistant. Dans le chapitre suivant, il sera question de la bonne mère que vous cultivez à l'intérieur de vous.

Exercice : renforcer un état-ressource

Choisissez l'état ou le sentiment que vous souhaitez éprouver plus profondément et intégrer en vous. Vous vient-il à l'esprit sous la forme d'une image visuelle, d'une sensation corporelle, à travers une autre voie sensorielle ou une combinaison de plusieurs sens ?

Comment cet état ou ce sentiment affecte-t-il votre respiration et votre tonus musculaire ? Apporte-t-il une sensation de chaleur ou une sensation de froid ? Une autre sensation ?

Pouvez-vous faire circuler cet état ou ce sentiment à travers l'ensemble de votre corps, du sommet de votre crâne jusqu'au bout de vos pieds ?

Comment cet état ou ce sentiment influence-t-il votre posture ? Ouvre-t-il ou soutient-il des endroits particuliers de votre corps ?

Prêtez attention aux souvenirs ou aux images qui vous viennent à l'esprit.

Que pouvez-vous utiliser pour vous souvenir de cette expérience ? (Ce peut être une image, un mot, le souvenir d'une sensation.)

Bien sûr, plus vous pratiquerez cet exercice, plus le résultat sera bénéfique.

Le travail sur l'enfant intérieur

Vous avez sans doute entendu cette phrase : « L'enfant est le père de l'homme¹⁷. » Elle signifie que l'enfant sert de fondement à la construction d'une vie d'adulte. Quelles ont été nos fondations ? Un enfant résilient sert de fondement à un adulte résilient.

Malheureusement, certains d'entre nous n'ont pas pu accéder à cette résilience dans leur enfance. L'enfant en nous porte trop de blessures et ne peut que construire un adulte blessé. Même si ces blessures sont solidement contenues à l'intérieur de nous, bien gérées pour la plupart, et passent inaperçues, elles font l'objet de quelques « fuites » de temps en temps et, du coup, nous font agir de façon immature.

Heureusement, il n'est jamais trop tard pour guérir les blessures d'enfance et permettre l'émergence d'un enfant résilient qui servira de fondement à un adulte équilibré et résilient.

Introduction au travail sur l'enfant intérieur

Tout ce discours à propos des enfants intérieurs blessés en dérange et en énerve plus d'un – ceux qui n'ont guère de patience avec les enfants, qu'ils soient intérieurs ou réels.

Pourtant, des millions de personnes ont tiré de multiples bienfaits de leur travail sur leur enfant intérieur – que je préfère appeler *travail sur les états de l'enfant intérieur* ou *travail sur nos enfants intérieurs* car, selon moi, il n'existe pas un seul et unique enfant intérieur. Quand on parle d'enfant intérieur, on confond souvent cette notion avec la vie intérieure en général et, plus spécifiquement, avec les émotions et les impulsions. Je pense que c'est une erreur. À chaque fois que vous vous sentez triste ou en colère, ce n'est pas nécessairement votre enfant intérieur.

Nous sommes des êtres très complexes. Loin d'avoir une seule personnalité stable, nous avons de nombreuses facettes qui se manifestent à des moments différents. Nous avons des enfants intérieurs avec leurs croyances, leurs sentiments, leurs émotions et leurs souvenirs, qui se rassemblent parfois à un moment donné de notre vie. Certains de ces états de notre enfant intérieur sont sages, d'autres sont créatifs, d'autres encore portent des expériences particulières – traumatisme ou blessure d'abandon, par exemple. Si nous voulons vraiment comprendre qui nous sommes et être aussi complets que possible, nous avons intérêt à nous familiariser avec les différents états de notre enfant intérieur. Pour plus de commodité et de fluidité dans le langage, je ferai parfois référence à l'enfant intérieur au singulier.

Les principales méthodes de travail sur l'enfant intérieur sont les suivantes :

- Utiliser la méditation et l'imagerie guidées, ou la transe hypnotique, pour rencontrer – et interagir avec – les états de l'enfant intérieur.
- Ressortir d'anciennes photos d'enfance pour faciliter l'accès aux souvenirs et aux émotions de l'époque.
- Travailler avec des poupées, des ours en peluche ou des accessoires similaires, soit pour accéder aux sentiments et aux émotions de l'enfant, soit pour apprendre à l'adulte à nourrir et à protéger l'enfant intérieur.
- Utiliser l'art comme moyen de favoriser l'expression des états du petit enfant intérieur.
- Écrire des lettres avec un enfant intérieur comme expéditeur ou comme destinataire pour établir le contact.
- Établir le dialogue entre l'adulte et les états de l'enfant intérieur à travers la tenue d'un journal intime, le dialogue intérieur ou des techniques spécifiques telle la méthode du dialogue intérieur (*Voice Dialogue Method* en anglais).

Vous pouvez travailler sur votre enfant intérieur tout seul, en atelier ou avec un thérapeute. Il est important de savoir que même si vous démarrez ce travail avec un enseignant ou un thérapeute, vous pourrez le poursuivre chez vous. La suite de ce chapitre est axée sur le travail que vous pouvez faire seul chez vous.

Personnellement, je trouve que les meilleurs conseils pratiques dans ce domaine figurent dans le livre de Lucia Capacchione, *Faites vivre votre enfant intérieur – jeu, dialogue et art-thérapie*. Il renferme une quarantaine d'exercices qui couvrent un large éventail d'activités. Cette art-thérapeute a utilisé à merveille l'art et l'écriture pour communiquer avec les états de l'enfant intérieur et popularisé le « changement de main », une pratique qui aide à bien distinguer l'enfant de l'adulte en nous et fait appel à la main non dominante pour exprimer l'enfant.

Le livre de John Bradshaw, *Retrouver l'enfant en soi*, est plus axé sur l'écriture de lettres et l'utilisation d'affirmations pour transmettre des messages du bon parent qui ont manqué. Il aborde les différents stades de développement, ce qui est une bonne idée, même si je trouve que ses descriptions sont très freudiennes. Je pense que vous pouvez devenir réceptif à vos enfants intérieurs et à leurs besoins sans le filtre théorique de certaines notions telles que le complexe d'Œdipe, par exemple.

Nous n'avons souvent pas conscience de nos enfants intérieurs, et pourtant il y a un mélange intime entre eux et nous, et nous éprouvons les mêmes types d'émotion et de besoin que lorsque nous étions des enfants. Nous pouvons traverser une crise d'adolescence, piquer une colère comme un enfant de 2 ans, nous sentir dépendants et insécurisés, vouloir à tout prix nous auto-apaiser ou nous sentir petits et vulnérables.

Si nous le souhaitons, nous pouvons apprendre à identifier ces différents aspects, à les différencier. Cela nous permettra de former des liens conscients avec eux et d'exercer davantage notre libre-arbitre.

Certaines personnes sont convaincues que nous ne quittons jamais nos enfants intérieurs en grandissant, et elles ont pour objectif d'être heureuses et en bonne santé. D'autres pensent qu'en travaillant sur les différents états de leur enfant intérieur, elles pourront les intégrer dans l'adulte qu'elles sont devenues.

Je n'ai pas de préférence. Ces deux visions sont valables. Il est tout aussi formidable d'avoir un enfant doux, sensible, spontané et courageux à l'intérieur de soi que d'incorporer ces qualités positives dans le Moi adulte. De toute façon, il est clair que le travail sur les états de notre enfant intérieur va faire évoluer les choses.

Tout comme les enfants grandissent en voyant leurs besoins satisfaits, répondre aux besoins insatisfaits de nos enfants intérieurs leur permet de gagner en maturité. Certains aspects de notre Moi qui tournent autour de ces besoins peuvent alors disparaître ou se dissoudre. D'autres états de notre enfant intérieur nous apportent des qualités dont nous nous étions coupés et qui peuvent désormais reprendre leurs droits. Ces qualités sont les qualités naturelles de l'enfant décrites ci-dessous.

L'enfant, mère de notre Moi

En gardant à l'esprit l'idée que l'enfant est le père de l'homme, nous pouvons dire que l'enfant est la mère du Moi véritable. Il est l'essence de ce que nous sommes vraiment et totalement. C'est ainsi que Carl Gustav Jung décrivait l'archétype de l'enfant, qu'il considérait comme un symbole de totalité, d'entière.

On parle également d'*enfant divin* à propos de cet archétype. Parmi ses qualités figurent :

- L'honnêteté et l'authenticité
- La douceur et la générosité, le côté tendre et affectueux
- L'innocence et l'« esprit du débutant »
- La franchise et la confiance
- L'imagination et le savoir intuitif
- La curiosité
- L'émerveillement, l'admiration mêlée de respect et de crainte
- L'attitude joueuse
- La spontanéité et le naturel
- La vitalité et le côté vivant

Les personnes qui travaillent sur leur enfant intérieur espèrent, non seulement guérir l'enfant blessé, mais aussi se réapproprier ces merveilleuses qualités enfantines.

Le travail sur les parties de soi-même

Nous avons identifié de nombreux états de l'enfant intérieur : l'enfant divin, l'enfant vulnérable, l'enfant blessé, l'enfant négligé/abandonné et l'enfant en colère, pour ne citer que les plus courants. Nous avons également différentes parties « adultes » – par exemple, des parties attentionnées et maternelles, face à des parties critiques.

Lorsque nous sommes conscients de ces nombreux aspects différents, il est naturel de parler de « travail sur les parties ». Les individus se retrouvent bien dans cette expression adoptée par certains thérapeutes.

Suis-je suis en train de me désagréger ?!

Pour commencer à explorer ces différentes parties de soi-même, il suffit souvent de penser en ces termes et d'être prêt à laisser de côté le scepticisme et la peur. En prêtant attention à vos émotions, vos sentiments, vos schémas comportementaux, vos commentaires intérieurs et votre langage corporel, vous pouvez peu à peu vous connecter aux différentes parties de vous-même qui façonnent votre expérience.

Ces différentes parties ont leurs besoins, leurs motivations, leurs croyances et leurs souvenirs propres, ainsi qu'un « style » particulier. Il est donc utile de leur donner un nom ou, encore mieux, de leur demander comment elles s'appellent. Êtes-vous en face du vilain garçon ou de la méchante fille ? Ou, au contraire, de l'enfant enjoué et innocent ? De la partie de vous-même qui a le cœur sur la main ? Vous ne les ressentirez pas de la même manière (corporellement et émotionnellement) et leurs voix seront différentes (si vous les faites parler ou les écoutez dans votre tête).

Certains individus semblent perturbés de penser que des parties apparemment indépendantes les unes des autres fonctionnent en eux comme des personnalités séparées. Ils pensent à ce que nous avons l'habitude d'appeler *trouble de la personnalité multiple* (rebaptisé aujourd'hui *trouble dissociatif de l'identité*), ce qui les effraie. La différence ? Les différentes parties d'un individu souffrant du trouble dissociatif de l'identité sont totalement séparées de la conscience ; elles ne coexistent pas et ne communiquent pas facilement. L'individu est stupéfait de trouver la preuve de comportements dont il ne sait rien. Il passe involontairement d'une partie à une autre, et les parties sont généralement issues d'un traumatisme. En travaillant sur ces parties, il leur permet de devenir plus conscientes les unes des autres et de coopérer.

Certaines des thérapies les plus récentes soulignent qu'en chacun d'entre nous, ces parties qui se manifestent en alternance sont comme des personnes réelles, avec leur propre style et leur empreinte énergétique. Il semble que nous comprenions et acceptions de mieux en mieux cette multiplicité naturellement présente dans tous les systèmes, y compris dans la personne humaine. Si vous ne trouvez pas des vêtements étrangers dans votre armoire

et si des gens ne viennent pas vers vous en vous appelant par un autre nom que le vôtre, votre multiplicité n'a aucune raison de perturber le cours de votre existence.

Qui n'a pas en lui un enfant qui fait la moue ? Un critique agacé ? Il est normal de posséder ces différentes parties, mais il est préférable d'apprendre à les connaître, de nous « prendre en flagrant délit » d'être nous-mêmes dans nos différentes facettes et de choisir qui motive nos actes à tel ou tel moment.

Je trouve particulièrement utile de nommer ces parties et de les associer à une image. Vous pouvez utiliser du matériel artistique et même incorporer des photos de vous si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi utiliser des objets variés – par exemple une peluche. La représentation que vous choisirez sera comme toute image – un instantané appelé à évoluer. Vous pouvez avoir plusieurs représentations associées qui évoluent de manière créative dans de multiples directions. Voici l'histoire de mon travail avec Maria.

L'histoire de Maria : de l'enfant au cœur de pierre à l'enfant au cœur d'or

Maria a commencé à travailler sérieusement sur les différentes parties d'elle-même lorsqu'elle s'est rendu compte du trou béant laissé par une mère absente émotionnellement. De plus, elle avait aussi été victime de mauvais traitements au sein de sa famille et, lorsque je lui ai proposé en thérapie de contacter son enfant intérieur, elle n'a pu trouver qu'un « enfant fantôme », sans consistance, presque immatériel. Maria n'avait quasiment aucun souvenir heureux de son enfance sur lequel s'appuyer pour découvrir des parties résilientes de son enfant intérieur. Elle a accepté d'acheter quelques fournitures dans un magasin de loisirs créatifs pour travailler sur les différentes parties d'elle-même à travers la création artistique.

Aussitôt après avoir acheté son matériel, Maria a été surprise d'entendre une voix intérieure qui lui demandait avec insistance de représenter son enfant intérieur. Avec du papier épais de couleur rouge, des paillettes et des motifs découpés dans du papier cadeau, elle a réalisé l'image d'un enfant appelé Fraise. Maria voyait dans Fraise l'enfant résilient né de plusieurs années de travail avec moi, sa thérapeute, et d'attachement sécurisant. Fraise était un enfant plein de courage, de sagesse innée et d'affection. Pour Maria, il était l'enfant divin, l'enfant qu'elle aurait été si elle avait reçu tout l'amour et toute l'affection qui lui auraient permis de s'épanouir. Fraise est devenu une source de réconfort et un guide pour Maria et les parties blessées de son enfant intérieur.

Quelles étaient ces parties blessées ? L'enfant abandonné (avec un trou rouge, suintant, dans son cœur) ; l'enfant de pierre, qui représentait un état de choc ; et l'enfant en colère, furieux d'avoir été maltraité. Maria a également représenté – et dialogué avec – une part d'elle-même qui était l'enfant innocent, symbole de sa nature originelle restée intacte.

Avec le temps, l'enfant de pierre a fini par disparaître, ainsi que l'enfant en colère qui, avant de quitter la scène, a demandé à être reconnu par l'ensemble des autres parties.

La représentation de l'enfant abandonné, elle, se modifiait progressivement, devenant plus lumineuse et plus complexe. Maria a retrouvé une ancienne photo d'elle et l'a utilisée dans une représentation intitulée « l'enfant blessé d'origine ». Elle a collé la photo sur une petite boîte et, dedans, a glissé plusieurs images des parties encore blessées de son enfant intérieur.

Cet enfant blessé (composite) avait trois ressources principales : son Moi adulte, qui apprenait à devenir une figure parentale intérieure plus aimante ; moi, sa thérapeute ; et Fraise. Avec l'amour des trois, l'enfant blessé est devenu de plus en plus lumineux et heureux au fil du temps.

Ultérieurement, Maria a réalisé une représentation composite de l'enfant blessé et de Fraise, signe que la frontière entre les deux était devenue plus perméable. Elle a également travaillé avec des représentations du Moi adulte (qui a évolué, lui aussi, avec le temps) et d'un Moi spirituel fondamental.

Comme cela se produit souvent, le travail de Maria sur ses parties d'elle-même est passé à l'arrière-plan puisqu'elle les avait de mieux en mieux intégrées. À mesure qu'elle abandonnait ses défenses, son moi adulte a pris de plus en plus la couleur de l'enfant innocent – grâce à la thérapie et au miroir que je lui renvoyais, grâce à Fraise et grâce à sa propre capacité à se défendre comme il faut à la fois dans son monde intérieur et dans le monde extérieur. Maria est passée de l'enfant de pierre à l'enfant innocent et affectueux, puis de cet enfant innocent et affectueux à l'adulte bienveillant. Le travail sur les parties n'a pas été le seul facteur de guérison, mais l'un des plus importants.

Devenez votre meilleure mère à vous

La célèbre psychanalyste jungienne Marion Woodman disait : « Les enfants qui ne sont pas aimés dans ce qu'ils sont vraiment ne savent pas comment s'aimer eux-mêmes. Une fois adultes, ils doivent apprendre à nourrir, à materner leur propre enfant perdu. »

Cet apprentissage se déroule par étapes. Et, par essence, sur le terrain. Tout comme une femme peut ne pas savoir automatiquement s'occuper de son enfant, mais laisser son instinct et son cœur s'éveiller progressivement à la maternité, nous mettons un certain temps pour nous relier à nos enfants intérieurs et les materner activement.

Cela peut nous être très difficile au départ et nous pouvons rencontrer des obstacles. Premier obstacle possible : un sentiment d'impuissance. Si vous n'avez pas été correctement materné, vous pouvez ne pas savoir comment vous y prendre. Vous êtes mal à l'aise, vous ne savez pas quoi dire ni quoi faire et vous avez l'impression de jouer « faux » une partition qui ne vient pas naturellement. Il n'en faut pas plus pour vous dissuader d'aller plus loin.

Deuxième obstacle : si vous réussissez à établir un lien authentique avec les parties de vous-même insuffisamment maternées, vous pouvez être frappé par un sentiment de culpabilité d'avoir laissé sans le vouloir le sentiment d'abandon perdurer en n'exposant pas plus tôt votre vulnérabilité. Personne n'aime souffrir de savoir qu'il fait du mal à l'autre.

Troisième obstacle : à l'instar d'une mère qui se tient inconsciemment à distance de son enfant pour éviter de réveiller sa propre blessure, vous pouvez sentir qu'ôter le verrou à une souffrance jusque-là solidement réprimée est un prix trop élevé à payer pour vous reconnecter à vos enfants intérieurs.

Outre la souffrance, nous avons peur d'être dépassés. Lorsque nous avons relégué des aspects de nous-mêmes au fond de notre inconscient, nous redoutons l'idée même de leur ouvrir la porte pour les faire resurgir, car nous risquons d'être submergés. (Cela vaut pour la colère réprimée, la tristesse, la sexualité, etc.) De même, nous pouvons avoir peur que les besoins de notre enfant intérieur deviennent ingérables et nous laissent totalement démunis.

Dans la mesure où vous restez inconsciemment identifié à l'enfant insuffisamment materné (et nous le demeurons longtemps, en général), vous n'allez pas vous vivre comme une source abondante qui a beaucoup à donner, mais plutôt comme un puits tari. Et vous pensez : « Je n'ai même pas suffisamment de ressources pour moi. Comment pourrais-je nourrir quelqu'un d'autre ? »

- ☐ Le(s)quel(s) des obstacles suivants pouvez-vous identifier en vous-même ?
 - ☐ Le sentiment de ne pas savoir materner.
 - ☐ La culpabilité de ne pas avoir exposé votre vulnérabilité plus tôt.
 - ☐ L'autoprotection, le refus de ressentir votre propre souffrance.
 - ☐ La peur de tout ce que vous avez réprimé.
 - ☐ Le sentiment de ne pas avoir assez à donner.

- ☐ Qu'est-ce qui pourrait vous aider à surmonter cet(ces) obstacle(s) ?

L'étape la plus importante à franchir pour devenir votre meilleure mère à vous est de dépasser vos inaptitudes ressenties, vos peurs et vos défenses, et de laisser votre cœur s'adoucir. Un cœur ouvert est un cœur capable d'aimer.

Votre enfant intérieur va vous aider. Un enfant est une sorte de « banque d'amour ». Plus vous versez d'amour sur votre compte, plus il vous rapporte ! Les enfants sont naturellement affectueux, alors même si vous donnez une goutte d'amour à l'enfant mal aimé à l'intérieur de vous, cet enfant va vous le rendre après en avoir fait un petit ruisseau. Il est souvent étonnant de voir à quel point les parties orphelines et exilées de nous-mêmes sont réceptives et d'une grande pureté la première fois que nous prenons contact avec elles.

Mais ce n'est pas toujours le cas et, parfois, un enfant intérieur réagit d'abord par la méfiance. Cela peut se comprendre, car un enfant blessé ou abandonné à de nombreuses reprises par sa mère n'ouvre pas grand ses bras pour l'accueillir. Et votre enfant intérieur peut réagir à l'identique. Si c'est le cas, persévérez dans vos efforts pour tendre la main vers cet enfant, sachant que la confiance ne se bâtit pas en un seul jour.

Au fur et à mesure que vous devenez plus aimant envers vous-même, vous

pouvez avoir des réactions intérieures qui rappellent quelque chose de votre environnement initial. Par exemple, si votre père était hostile aux câlins et aux marques d'affection, vous pouvez vous surprendre à entendre la voix de votre père à l'intérieur de vous dès que vous commencez à vous traiter avec douceur et bienveillance. Vous devrez être attentif et apprendre à reconnaître quand vos émotions et vos réactions intérieures ne vous appartiennent pas vraiment. Apprenez à épauler la bonne mère qui se développe lentement à l'intérieur de vous.

De nombreuses femmes en carence affective qui ont choisi de devenir mères ont lutté contre ces forces intérieures, se jurant de ne pas abandonner leur enfant comme elles-mêmes avaient été abandonnées. Elles ont beaucoup de mal à apprendre à être de bonnes mères, cherchant des modèles à suivre, dévorant les livres et n'hésitant pas à demander de l'aide. Elles ne s'attendent pas à savoir d'emblée comment prendre soin de leur enfant et répondre à ses besoins.

De même, si nous choisissons de nous reparenter, nous pouvons nous engager à apprendre et à évoluer d'une manière qui ne nous semble pas naturelle au premier abord. Nous pouvons rechercher des modèles, dévorer les livres et demander de l'aide. Nous pouvons aussi faire appel à des capacités déjà présentes en nous que nous n'avons encore jamais exploitées de cette façon. Paradoxalement, de nombreuses personnes insuffisamment maternées dans leur enfance se sont engagées à prendre soin des autres – d'un frère, d'une sœur ou d'un(e) partenaire. Les psychothérapeutes qui pratiquent la *Developmental Needs Meeting Strategy* (littéralement « stratégie de satisfaction des besoins développementaux ») aident leurs patients à développer un parent bienveillant à l'intérieur d'eux-mêmes en les encourageant à se rappeler un moment où ils ont pris soin d'une autre personne. Rien ne vous empêche d'essayer cette méthode.

Rappelez-vous un moment où vous avez eu le sentiment de nourrir ou de protéger quelqu'un – ou avez réellement pris soin de quelqu'un. Imprégnez-vous de ce sentiment. Renforcez-le. Intensifiez-le. Par la suite, vous pouvez avoir mis en sourdine cette tendance naturelle, mais maintenant, faites-la resurgir avec le maximum d'acuité. Sentez-vous comme un adulte aimant et protecteur capable de mater son enfant intérieur qui souffre de carences affectives. Que ressentez-vous dans votre corps ? Prenez une photo intérieure de vous dans ce rôle afin de pouvoir vous y référer ultérieurement.

Apprendre à entrer en contact avec son enfant peut réclamer des efforts au début, mais devenir peu à peu automatique et finir par faire partie intégrante de la vie. Soyez conscient de l'énergie que vous y investissez au départ. Vous ne voulez pas répéter l'attitude de votre mère, n'est-ce pas ? Votre enfant intérieur est une joie, pas un fardeau.

Heureusement, devenir une bonne mère pour vos enfants intérieurs renforce votre énergie et vous rend plus fort. Une femme me disait que ce processus améliorait son estime d'elle-même. Offrir son attention, sa tendresse et sa bienveillance fait du bien à l'intérieur, et une fois que votre relation sera bien établie, vous recevrez des tonnes d'amour et vous sentirez récompensé au

centuple.

Créer un endroit sûr pour l'enfant intérieur

La guérison commence par l'identification des parties de notre enfant intérieur avec lesquelles nous avons perdu contact. Ces parties vulnérables se sont détachées de nous parce qu'elles n'y étaient pas en lieu sûr. À présent, elles doivent savoir que la situation a changé et qu'elles seront en sécurité avec vous.

Nancy Napier, qui travaille avec les états auto-hypnotiques (rien de plus que des états de relaxation profonde et de réceptivité), écrit dans son livre *Reclaiming Your Self* : « Ramener l'enfant au présent est un aspect important du processus. Dans l'inconscient, par nature intemporel, l'enfant continue d'expérimenter son environnement initial comme si c'était le présent. Lorsque des situations actuelles le ramènent à cet environnement dysfonctionnel, il ne se rend pas compte qu'il vit avec vous, maintenant, dans un endroit différent. »

Vous devez prêter une attention extrême à la sécurité afin de garder l'enfant ancré dans le présent. La formation d'une relation forte et attentionnée entre les différents états de l'enfant intérieur et un parent intérieur bienveillant permet à cet enfant intérieur de se détacher du passé et de vivre une existence heureuse dans sa nouvelle maison. Pour cela, nous devons écouter avec respect et empathie les parties de notre enfant intérieur et leur donner carte blanche pour s'exprimer, que ce soit à travers la création artistique ou les dialogues intérieurs.

N'hésitez pas à prendre le temps de dialoguer avec les différents états de votre enfant intérieur afin d'identifier ce dont il a besoin pour se sentir en sécurité.

Passer du temps ensemble

Une fois que vous sortez votre enfant intérieur de son passé traumatique (ce qui se produit parfois assez facilement), vous pouvez créer un environnement qui lui soit plus favorable. Comment ? En dialoguant simplement avec lui ou en vous livrant à des activités de détente que vous savez qu'il apprécie. Si l'enfant en vous aime être dehors, passez du temps dehors. S'il aime les sports de plein air, faites-lui plaisir en pratiquant des sports de plein air. Ces moments privilégiés vous permettent de fusionner avec lui tout en sentant la présence de votre Moi adulte, ce qui est plutôt positif en termes de surveillance, d'échanges relationnels et de reparentage. Autre moyen tout aussi efficace : vous laisser une plage de temps libre dans votre imagination pour satisfaire les besoins de votre enfant intérieur. Je connais une femme qui passe du temps chaque jour avec chacun de ses trois enfants intérieurs, comme s'il s'agissait de vrais enfants d'âges différents. Elle donne leur bain

aux plus petits et les prend dans ses bras, et emmène le plus grand faire du shopping. Chacun de ses enfants intérieurs traverse les différents stades de développement habituels que leurs équivalents en chair et en os auraient traversés s'ils avaient vécu dans un foyer stable, aimant et chaleureux. Et ils guérissent progressivement grâce aux soins de leur bonne mère.

Travailler sur les messages de la bonne mère

Dans le chapitre 1, je vous ai proposé une liste de dix messages de la bonne mère que vous retrouvez ci-dessous. Ces messages peuvent vous aider à jouer le rôle d'une bonne mère pour chacun de vos enfants intérieurs. Je vous encourage à trouver les moyens qui vous conviennent pour mieux sentir la présence de vos enfants (vous pouvez prendre une poupée, une image, un dessin etc.) et à prononcer ces affirmations à haute voix. Lesquelles vous « parlent » le plus ? Le moins ? C'est sur celles qui vous parlent le moins que vous devrez vous focaliser.

Souvent, lorsque quelque chose est nouveau pour nous, nous devons nous familiariser avec lentement, et cela vaut pour le travail sur des états positifs qui ne nous sont pas familiers. Nous devons nous y habituer et leur permettre de « faire leur trou » à l'intérieur de nous, d'être absorbés et assimilés ; par conséquent, consacrez du temps et de l'espace à cet exercice. En ressentant pleinement une expérience positive, vous l'installez, tel un logiciel, dans votre réservoir de ressources. Mettez-vous à l'écoute de votre corps et voyez comment il réagit à chaque message. Travaillez dans un état de relâchement total propice à la réceptivité et notez vos réactions.

- Je suis heureuse que tu sois là.
- Je te vois.
- Tu m'es cher.
- Je te respecte.
- Je t'aime.
- Tes besoins sont importants à mes yeux. Tu peux te tourner vers moi pour me demander de l'aide.
- Je suis ici pour toi. Je vais te consacrer du temps.
- Je vais te protéger.
- Tu peux te reposer en moi.
- Je t'apprécie. Tu illumines mon cœur.

Ne vous arrêtez pas là. Vous pouvez aussi créer vos propres messages de la bonne mère en association avec des enfants intérieurs spécifiques, ce qui vous permettra de les rendre encore plus pertinents. Demandez à ces différents états de votre enfant intérieur ce qu'ils voudraient entendre.

Un autre exercice consiste à créer des affirmations rassurantes avec la voix de l'enfant. Voici quelques exemples :

- Maman aime me donner et m'aider.
- Maman est disponible, toujours là quand j'ai besoin de quelque chose.
- Maman est vraiment fière de moi.
- Maman m'apprécie réellement.

Ces exercices sont à répéter fréquemment, en essayant de ressentir les messages dans chaque cellule de votre corps, le plus profondément possible. Ainsi, ils prendront racine en vous, dans votre sous-sol, et participeront à l'élaboration de nouvelles fondations.

Exercice : écrivez une lettre à votre enfant intérieur

Profitez d'un moment où vous savez que vous ne serez pas dérangé et créez autour de vous une atmosphère apaisante, propice au travail intérieur. (Mettez un fond sonore relaxant, allumez une bougie, débranchez ou éteignez votre téléphone ou installez-vous dans un endroit particulier.) Après une courte méditation destinée à vous recentrer, écrivez une lettre à votre enfant intérieur (si vous n'avez pas distingué plusieurs états de votre enfant intérieur) ou à l'un de vos enfants intérieurs ou à votre enfant intérieur à un âge donné. Écrivez avec la voix de votre état adulte normal ou, si vous parvenez à y accéder, avec la voix d'un parent aimant à l'égard de cet enfant. Dites à l'enfant que vous comprenez ce qu'il a vécu et, si cela vous semble juste, incluez certains messages de la bonne mère.

Guérir l'enfant mal aimé

Le grand défi du reparentage pour la plupart des personnes qui ont été insuffisamment maternées consiste à guérir l'enfant mal aimé. Bien sûr, cet enfant a d'autres besoins – être guidé, encouragé, protégé et sécurisé – et y répondre peut faire partie du processus de guérison, mais il s'agit avant tout de lui donner amour, tendresse et chaleur. Cet enfant, comme tous les enfants, a besoin d'être aimé.

L'un de mes enfants intérieurs me disait qu'il avait juste besoin d'être tenu dans les bras, comme ça, pour une durée indéterminée. Il avait besoin de l'« enveloppe » d'une bonne mère. Certains de nos enfants intérieurs sont très fragiles et ont besoin d'être tenus avec une grande douceur pour se développer et grandir.

Pour exprimer toute votre attention et tout votre amour à l'égard d'un

enfant intérieur, je vous conseille d'avoir une représentation extérieure avec laquelle vous pouvez être en contact physiquement – une poupée ou une peluche, par exemple. Les objets mous sont les plus agréables à tenir et à caresser, et ils absorbent vos pleurs.

Il arrive que des adultes dorment avec une poupée ou la portent dans un porte-bébé confortable. Mais la plupart se contentent de la prendre dans leurs bras quand ils en éprouvent le besoin et de lui parler.

Il n'est pas rare de rencontrer d'abord un enfant intérieur âgé de 3 à 6 ans, puis un nourrisson surgit soudainement. Le travail sur le Moi infantile est souvent le plus douloureux. Même si vous avez l'impression de régresser en termes d'âge, votre capacité à contacter vos blessures originelles témoigne d'une grande force intérieure.

Changer d'état d'esprit

Transmettre des messages de la bonne mère à votre enfant intérieur, recevoir des messages de la bonne mère de la part des autres et cultiver la bonne mère au fond de vous – tout cela va beaucoup plus loin que la simple satisfaction des besoins de votre enfant intérieur. On peut dire que votre état d'esprit s'en trouve transformé. Vous changez votre structure intérieure, vos croyances sur vous-même et sur le monde qui vous entoure.

Au fil du temps, la voix de la bonne mère que vous avez cultivée peut remplacer la voix du parent critique qui constitue un filtre majeur chez la plupart des individus. Si vous êtes figé dans votre propre parent critique, vous serez le parent critique avec les autres. Vous serez dans l'impatience et le jugement, et incapable de leur ouvrir votre cœur. Et, bien sûr, vous aurez la même attitude avec vous-même, et je ne vous fais pas de dessin... Ne serait-il pas infiniment plus agréable d'avoir un filtre bienveillant à travers lequel voir le monde extérieur ?

S'ouvrir à l'énergie de la bonne mère apporte donc de nombreux avantages. Le travail réclame un investissement de temps considérable, mais il en vaut largement la peine. Transformer l'atmosphère intérieure de votre esprit est la plus grande transformation de vous-même que vous pouvez entreprendre.

¹⁷ Je suis convaincue que Freud a employé cette expression ; en tout cas, son élève Theodore Reik l'a employée. Ainsi que les poètes William Wordsworth et Gerard Manley Hopkins dans les années 1800. Plus récemment, cette expression a été utilisée comme titre d'une chanson, d'un album et même d'un épisode d'une série télévisée.

Autres stratégies pratiques pour guérir

Je vous ai donné de nombreuses pistes pour travailler sur votre blessure maternelle, mais je ferais preuve de négligence si je ne vous parlais pas de cette approche proactive fondée sur les besoins que nous avons identifiés. Considérez ce qui suit :

- Tout le monde n'a pas la chance de tomber sur quelqu'un qui accepte volontiers de servir de substitut à la bonne mère qui a manqué dans l'enfance.
- Tout le monde ne tombe pas sur un(e) partenaire qui accepte de vivre une relation en toute conscience et de faire de cette relation un endroit privilégié pour travailler sur les blessures d'enfance et les besoins insatisfaits.
- Tout le monde ne se sent pas proche de l'archétype de la Grande Mère et n'est pas disposé à le travailler.
- Tout le monde n'a pas les ressources et l'engagement nécessaires pour suivre une psychothérapie, et n'est pas attiré naturellement par cette méthode thérapeutique.
- Tout le monde n'est pas à l'aise de travailler sur son enfant intérieur.
- *Mais tout le monde peut* utiliser le contenu de ce chapitre pour identifier et satisfaire de manière proactive les besoins insatisfaits de son enfance.

Identifier des « trous » spécifiques

Pour l'enfant qui souffre de carences affectives, le vide que la maman aurait dû combler peut sembler aussi gigantesque que l'univers. En le considérant rétrospectivement d'un point de vue d'adulte, nous pouvons avoir l'impression que nous ne réussirons jamais à le combler, que c'est un trou impossible à colmater.

Il est essentiel de dépasser ce sentiment et de se dire que ce trou peut être comblé, aussi béant soit-il. En effet, il faut se rappeler que cet endroit de notre psyché est simplement un lieu que des parties de nous-mêmes n'ont pas encore occupé parce qu'elles n'ont pas eu le soutien dont elles avaient besoin. Ce n'est pas un abîme sans fond, mais un endroit constitué de trous spécifiques là où les fonctions de la bonne mère n'ont pas été remplies. Et entre ces espaces vides, que trouve-t-on ? De la terre ferme ! Malgré ce qui vous a manqué, il existe des endroits où votre développement a été soutenu et, par conséquent, des parties de vous-même solides et réelles. Il est important

de sentir les « pleins », ce qui existe, en face des « vides », de ce qui manque encore ou n'a pas été suffisamment développé.

Voici une liste de dix besoins partagés par tous les enfants. Vous allez remarquer qu'ils se recoupent en partie avec les dix fonctions de la bonne mère énumérées au chapitre 2.

- Sentir que vous appartenez à quelque chose (un lieu, un groupe, etc.) et faites partie du grand réseau de la vie.
- Vous attacher aux autres de manière sécurisante et savoir qu'il n'y a aucun danger à montrer votre vulnérabilité et à exprimer vos besoins.
- Être vu pour ce que vous êtes réellement et voir vos sentiments et vos émotions reconnus (phénomène du miroir).
- Être aidé et guidé d'une manière totalement adaptée à vos besoins.
- Recevoir des encouragements et un soutien, sentir que quelqu'un est derrière vous.
- Avoir des personnes qui vous servent de modèle et vous apprennent des choses dont vous avez besoin pour aller à la découverte du monde.
- Voir vos besoins satisfaits le plus rapidement possible et être réconforté, rassuré, apaisé quand vous êtes inquiet ou que quelque chose va mal, ce qui vous permet ensuite de vous autoréguler pour rééquilibrer votre système.
- Bénéficier d'une protection adéquate pour ne pas vous sentir menacé ni submergé.
- Être traité avec respect (respect de vos limites, de vos besoins, de vos émotions, etc.).
- Vous sentir aimé et l'objet de toutes les attentions.

Autre besoin universel : se sentir estimé, sentir qu'on vaut quelque chose. Mais je n'ai pas inclus ce besoin dans la liste précédente parce que je pense que le sentiment de sa propre valeur résulte de la satisfaction des autres besoins. Nous nous attribuons de la valeur quand nous éprouvons un sentiment d'appartenance et sentons que nous faisons partie d'un groupe qui bénéficie d'une image positive. L'estime de soi vient aussi avec l'attachement sécurisant, avec un effet miroir positif qui nous aide à connaître et à accepter toutes les parties de nous-mêmes. Quand d'autres personnes prennent le temps de nous guider, de nous soutenir et de nous encourager, elles nous disent que nous avons de la valeur à leurs yeux. Quand elles nous protègent et veulent nous éviter le danger, nous en déduisons que nous sommes précieux pour elles. De même, quand les autres nous traitent avec respect, ils contribuent à développer notre estime de nous-mêmes. Enfin, sentir que nous sommes aimés nous aide à nous sentir aimables.

Exercice : identifiez vos besoins

Examinez la liste des dix besoins ci-dessus. Pour chacun, estimez dans quelle mesure il a été satisfait dans votre enfance et où vous en êtes maintenant. Le but est d'aboutir à une liste de besoins encore actifs.

1. fortement insatisfaits
2. relativement insatisfaits
3. relativement satisfaits
4. totalement satisfaits

Adopter une approche proactive

Au lieu de ressasser votre passé et votre mère absente, et de vous répéter que votre vide intérieur est impossible à combler, une démarche plus fructueuse consiste à prendre du recul par rapport à ce que vous ressentez, à évaluer les trous spécifiques qui méritent d'être comblés et à prendre la responsabilité d'aller chercher ce dont vous avez besoin dans chacun de ces domaines.

Dans leur livre *Grandir avec ses enfants – S'éduquer soi-même pour mieux éduquer ses enfants*, Jean Illsley Clarke et Connie Dawson parlent de combler un trou à la fois. Ils écrivent : « Il n'y a pas de remède miracle, pas de baguette magique pour prendre ce qui nous manque et retrouver notre confiance en nous et notre estime personnelle. Nous devons le faire nous-mêmes, pas à pas ; nous devons construire ces choses de l'intérieur. »¹⁸

Cette construction de l'intérieur passe par une identification de nos besoins. Par exemple, si vous savez que vous n'avez jamais eu beaucoup d'encouragements et reconnaissez que vous évitez souvent d'entreprendre des choses nouvelles ou d'explorer des domaines dans lesquels vous n'avez pas développé de compétences, demandez-vous : « De quoi ai-je besoin pour me soutenir ? Ai-je besoin d'un mentor ? D'un supporteur ? Comment puis-je travailler à m'encourager moi-même plus souvent ? »

Si vous ne vous sentez pas connecté aux autres ni au monde, comme si vous n'apparteniez à rien ni à personne, vous pouvez rechercher des endroits où tisser des liens et finir par éprouver un sentiment d'appartenance. Vous pouvez aussi envisager un travail rémunéré ou bénévole capable de vous donner une place dans le réseau humain interconnecté.

Les besoins relationnels que vous allez vouloir satisfaire ont un niveau intérieur et un niveau extérieur. Par exemple, si vous sentez que vous avez

besoin de recevoir davantage d'amour, vous pouvez envisager d'une part de cultiver des relations affectueuses et bienveillantes avec les autres et d'autre part de nourrir l'amour que vous vous portez.

Ce que je tiens à souligner ici, c'est que nous pouvons être proactifs. En général, je pense qu'il existe trois manières de nous procurer les pièces du puzzle qui nous ont manqué :

- Nous pouvons identifier ce dont nous avons besoin et le demander directement.
- Nous pouvons rechercher des personnes et des situations susceptibles de répondre facilement à nos besoins (par exemple, une situation qui vous permet de satisfaire votre besoin de toucher en toute sécurité).
- Nous pouvons nous donner à nous-mêmes ce qui nous a manqué.

Je constate que lorsque j'exprime mes besoins aux autres avec naturel et précision (sans prendre un ton exigeant), j'obtiens généralement ce que je veux. Il m'arrive même de leur dire ce que j'aimerais entendre, avec les mots que j'aimerais entendre, auquel cas je leur demande de prononcer ces paroles uniquement si elles sonnent juste pour eux, s'ils peuvent me dire avec une totale sincérité ce que j'ai besoin d'entendre. Et, souvent, mes interlocuteurs me répondent : « Absolument, je peux te dire cela. » Ils me répètent alors ce que je leur ai demandé. Et quand ils se dirigent dans une direction qui ne me convient pas et ne m'aide pas, j'essaie doucement de les orienter vers ce que je recherche. Par exemple, je peux dire à quelqu'un que ce n'est pas le moment pour moi d'entendre ses critiques sur ma prochaine idée de livre et toutes les difficultés liées à ce projet ; que ce dont j'ai besoin maintenant, c'est de son soutien et de ses encouragements. Alors je lui dis : « J'aimerais que tu me dises que c'est une idée intéressante et que tu es derrière moi. »

Si nous parvenons à exprimer aux autres que nous avons besoin qu'ils nous « tiennent dans leurs bras » à un moment donné, qu'ils jouent le rôle du miroir ou qu'ils nous donnent leur appui verbal, nous ne nous sentons plus aussi impuissants. Autre avantage : nous n'apparaissions plus comme des « puits sans fond » aux yeux des autres. En effet, les gens ont tendance à fuir ce qu'ils perçoivent comme des besoins insatiables et jamais comblés. Ils se sentent donc beaucoup moins menacés et dépassés par l'expression de besoins spécifiques.

Le trou laissé par l'absence de soutien

Le trou laissé par l'absence de soutien est l'un des plus courants chez les enfants de parents absents. Ils n'ont eu personne pour soutenir leurs efforts et les soutenir lorsqu'ils échouaient, personne pour leur dire : « Oui, tu en es capable ! » ou « Je suis derrière toi, vas-y ! ». Idéalement, la personne qui aurait dû les soutenir en priorité est la mère, rejointe par le père et les autres membres de l'entourage. Un enfant qui n'entend jamais personne lui faire

passer le message « Je crois en toi » aura beaucoup plus de mal à croire en lui et en ses capacités.

Ce manque de soutien signifie souvent que notre confiance ne se développe pas normalement ou pleinement. Nous avons le sentiment qu'il nous manque quelque chose, et il nous manque effectivement quelque chose qui ne peut se développer en nous que si nous recevons un appui systématique. Il nous manque le sentiment d'être capables de faire telle ou telle chose et d'être suffisamment solides à l'intérieur pour le faire. Ce trou se remplit alors de timidité, d'insécurité intérieure, de sentiment d'insuffisance. Lorsque nous ressentons ce vide laissé par l'absence de soutien, nous nous disons : « C'est trop pour moi, je ne pense pas en être capable » ou « Je me sens si seul avec ce défi à relever ».

La problématique de l'absence de soutien resurgit souvent lorsque nous nous attaquons à un nouveau projet et que le résultat n'est pas garanti ou lorsque nous rencontrons des épreuves et des difficultés. Qui n'a pas besoin d'être soutenu en cas d'échec, dans quelque domaine que ce soit ?

Au lieu de vous reprocher votre manque de confiance en vous et de vous demander pourquoi vous êtes incapable d'aller de l'avant comme les autres semblent le faire, repensez à votre enfance et évaluez le soutien que vous avez reçu de votre mère, de votre père ou de toute autre figure parentale.

- ☐ Vos parents (ou l'un des deux) venaient-ils vous voir quand vous participiez à un événement, un concours, une fête ou toute autre manifestation ? Selon quelle fréquence ? Que disaient-ils après ? Qu'exprimait leur langage corporel ? Vous sentiez-vous soutenu par leur présence ?
- ☐ Comment vos parents réagissaient-ils à vos réussites (scolaires, sportives, etc.) ? Les reconnaissaient-ils et les célébraient-ils ?
- ☐ Vous sentiez-vous soutenu dans le simple fait d'être vous-même, c'est-à-dire pour ce que vous étiez ? Avez-vous l'impression que vos parents vous aidaient à traverser les difficultés propres à chaque stade de développement (à l'adolescence, notamment) ?
- ☐ Comment vos parents réagissaient-ils à vos sentiments de peur, d'insécurité ou d'insuffisance ? Étaient-ils là quand vous aviez juste besoin d'un peu d'attention et de réconfort ?
- ☐ Saviez-vous que vous pouviez compter sur vos parents (ou l'un des deux) en cas de besoin ?

L'héritage familial est particulièrement activé ici. Nous rejetons – ou sommes incapables de soutenir en nous-mêmes et chez nos enfants – ce que nos parents n'ont pas soutenu en nous et ce que nos grands-parents n'ont pas soutenu chez nos parents. Mais nous pouvons briser cette chaîne par une décision consciente.

Obtenir aujourd'hui le soutien qui vous a manqué hier

Si vous souhaitez inverser la tendance, vous devez commencer par identifier vos besoins avant de vous engager à vous « porter » vous-même et à accepter le soutien des autres lorsqu'il vous est offert. Souvent, lorsque nous n'avons pas été soutenus dans notre enfance, nous avons développé des défenses qui bloquent notre capacité à recevoir.

Voici quelques-unes de mes stratégies privilégiées pour retrouver le soutien qui vous a manqué dans votre enfance.

Demandez aux autres qu'ils vous soutiennent

Être capable de demander aux autres qu'ils vous apportent leur soutien est une compétence essentielle à posséder. Vous devez pouvoir demander à être épaulé et encouragé sous la forme que vous souhaitez par des personnes capables de répondre à votre attente.

Apprenez à accéder aux autres mêmes s'ils sont absents

Lorsque les autres ne sont pas disponibles, vous pouvez les rendre disponibles à travers un processus intérieur – soit un dialogue intérieur, soit un dialogue dans votre journal intime. Si vous tenez un journal intime, imaginez simplement ce que dit la personne dont vous attendez l'appui. Il peut s'agir de n'importe qui, y compris d'une figure de la bonne mère, d'un guide imaginaire ou d'un moi supérieur.

Trouvez des structures de soutien

Faites preuve de créativité en recherchant ou en développant des structures de soutien – un groupe de parole, un atelier, un groupe de travail, un partenaire d'exercice, etc. Envisagez de vous fixer une série d'objectifs et de récompenses et réfléchissez aux situations d'apprentissage susceptibles de vous aider.

Prenez du recul par rapport à ce que vous ressentez

Rappelez-vous vos capacités réelles. Le sentiment de ne pas être suffisamment soutenu n'est, finalement, qu'un sentiment. Et, en tant que sentiment, il peut vous limiter, mais seulement si vous prêtez davantage attention à lui qu'aux ressources que vous possédez pour faire face à une situation.

Soutenez votre enfant intérieur

Puisque c'est souvent l'enfant intérieur qui se retrouve prisonnier de ses sentiments de peur et d'insécurité, vous pouvez vous brancher sur votre bonne mère intérieure et dialoguer avec votre enfant intérieur en écoutant ses peurs, en faisant preuve d'empathie, en le prenant dans vos bras et en le rassurant.

Répétez-vous des messages positifs

Observez-vous lorsque vous vous répétez des messages négatifs qui vous rabaisent et remplacez-les par des affirmations positives. Demandez-vous ce qu'une bonne mère dirait dans ce genre de situation. Voici des exemples d'affirmations positives :

- Je crois en toi.
- Je sais que tu es capable de réussir cela.
- Je suis derrière toi, quoi qu'il arrive.

Visualisez le soutien que vous recevez

Imaginez-vous en train de recevoir le soutien dont vous avez besoin. Ressentez-le le plus intensément, le plus profondément possible à l'intérieur de vous. Voyez-vous en train de surmonter facilement tous les obstacles que vous rencontrez.

Osez ressentir votre peur et avancez quand même

Si vous devez accomplir une tâche particulièrement difficile, prenez-la à bras-le-corps. L'engagement en lui-même, chaque pas que vous faites, chaque progrès que vous réalisez vous soutiendront. Si la peur vous pousse à faire marche arrière et à baisser les bras, c'est elle qui gagne.

Accédez au soutien de votre corps

Tout le monde ne ressent pas son corps comme une ressource, mais si vous le pouvez, c'est un grand avantage. Par exemple, sentir vos os peut vous procurer un sentiment de solidité, sentir vos muscles un sentiment de force. Vous pouvez utiliser d'autres signaux subtils comme presser vos lèvres l'une contre l'autre. Et faire un peu d'exercice physique peut vous aider à ne plus ressentir vos insuffisances avec autant d'acuité.

Tournez-vous vers la spiritualité

Des millions de personnes se tournent vers la spiritualité lorsqu'elles ont besoin d'aide. Vous pouvez vous relier à des êtres spirituels en dehors de vous ou contacter la partie spirituelle de votre être, celle que vous n'avez pas l'habitude de contacter dans vos expériences habituelles. Je peux affirmer de façon catégorique qu'un soutien spirituel est toujours disponible.

Chez les personnes en carence affective, la question du soutien est souvent problématique et réclame une attention continuelle, mais le jeu en vaut la chandelle. En apprenant peu à peu à chercher et à accepter un soutien extérieur, et en développant lentement un plus grand soutien intérieur, nous

constatons que nous allons de l'avant plus facilement, ce qui repousse nos limites et nous permet de ne plus voir la vie uniquement comme une lutte permanente.

Une plus grande confiance en soi

Qu'est-ce que la confiance en soi et d'où vient-elle ? Elle n'est pas tout ou rien, mais plutôt un sentiment que nous ressentons plus ou moins dans différents domaines de notre vie. En tant qu'adultes, nous pouvons avoir confiance dans nos capacités relationnelles, mais pas dans nos compétences informatiques, ou avoir confiance dans notre pouvoir de décision, mais pas dans notre capacité à poursuivre activement l'objectif que nous nous sommes fixé.

J'ai observé que chez certaines personnes la confiance est étroitement liée à l'action (et donc dépendante de leurs compétences et de leurs performances), tandis que chez d'autres elle relève davantage de la sécurité qu'elles ressentent avec les autres. Je soupçonne le développement d'une confiance en soi liée à des actions réussies chez des enfants dont les parents accordent beaucoup d'importance à la compétence. Lorsque l'enfant ne se sent pas honteux de ne pas savoir faire telle ou telle chose, mais au contraire se sent aimé pour être simplement ce qu'il est, la compétence perd son importance. La personne sécurisée se contente de dire : « Je ne sais pas faire cela » et regarde les autres faire avec curiosité. La compétence d'un enfant a besoin de l'effet miroir pour être intégrée à son identité ; sinon, le sentiment d'insuffisance et d'incompétence dominera.

Même si ce serait une erreur de faire dépendre notre confiance en nous en tant qu'adultes de ce que les autres pensent de nous (tout comme c'est une erreur de la faire dépendre de nos performances), bénéficier d'un attachement sécurisé est indispensable à la confiance d'un enfant. Un attachement sécurisé vous donne une place dans le monde, le sentiment que quelqu'un vous accorde de la valeur et s'intéresse à vous, que vous avez le droit d'être là où vous êtes et de prendre l'espace que vous prenez. On pourrait définir la confiance en soi comme le courage de se montrer tel qu'on est et de s'exprimer. Et c'est plus facile quand les autres vous soutiennent.

Si nous observons notre liste des besoins, nous constatons que la confiance vient avec la satisfaction de la quasi-totalité d'entre eux. Elle vient quand nous nous sentons désirés et acceptés par un groupe dans lequel nous nous sentons bien. Elle vient quand nous sommes vus et acceptés pour ce que nous sommes et quand nous sommes traités avec respect. Elle vient quand les autres nous encouragent et nous félicitent. Elle vient quand nous savons que nous aurons l'aide et le soutien dont nous avons besoin. Et, enfin, elle vient avec notre capacité à réguler notre propre physiologie, nos hauts et nos bas, et à retrouver notre équilibre.

Vous pouvez demander à votre enfant intérieur ce dont il a besoin pour développer sa confiance en lui. J'en connais un qui disait qu'il avait besoin de

se sentir en sécurité, d'être aimé, de savoir que quelqu'un s'intéresse à son potentiel et voit sa force.

Et vous ? De quoi avez-vous besoin pour avoir davantage confiance en vous ?

Apprendre à naviguer sur la mer des émotions

Les êtres humains vivent naturellement dans le monde des émotions, mais ce monde est généralement plus inconfortable pour ceux qui sont en carence affective. Apprendre à naviguer dans ces eaux est important pour fonctionner correctement dans le monde extérieur et devenir un être humain complet.

John Bradshaw explique à quel point de nombreuses personnes se coupent de ce monde : « Dans les familles dysfonctionnelles, on apprend aux enfants à inhiber l'expression de leurs émotions de trois manières : premièrement, en ne les voyant pas, en ne répondant pas à leurs besoins, en les privant de l'effet miroir ; deuxièmement, en les privant de modèles sains qui nomment et expriment leurs émotions ; et, troisièmement, en leur reprochant ou en les punissant d'exprimer leurs émotions. » Il ajoute : « Plus les émotions sont réfrénées de bonne heure, plus les dégâts sont importants. »

Pour l'enfant auquel on a appris à se couper de ses émotions, réintégrer ce monde réclame souvent un long apprentissage. Il doit se débarrasser de ce visage inexpressif, impassible, et devenir transparent. Et cela peut être plus difficile avec certaines émotions qu'avec d'autres. Les émotions que nos parents toléraient le moins sont généralement celles que nous avons le plus de mal à accepter si nous n'avons pas entrepris de travail sur nous pour nous guérir.

Exercice : élargissez votre répertoire émotionnel

- Parmi les émotions suivantes, lesquelles sont les plus difficiles pour vous à accepter et à exprimer ?
 - La peine d'avoir été blessé
 - La tristesse
 - La joie
 - La colère
 - La peur
 - La vulnérabilité
 - La fierté
 - La confusion
 - La haine
 - Le désir
 - L'amour
 - L'admiration mêlée de crainte

- La déception
 - Le remords
 - L'envie
 - La jalousie
 - La confiance
 - Le bonheur
- Quelles émotions étaient les plus difficiles à accepter et à exprimer pour votre mère ? Pour votre père ?
 - En partant de cette liste, dressez votre propre liste des émotions que vous voudriez ajouter à votre répertoire émotionnel.
 - Pour chacune des émotions que vous venez de noter sur votre liste, réfléchissez à ce qui vous aiderait à la développer et notez vos idées par écrit.

Tout comme nous pouvons adopter une démarche proactive avec les autres manques identifiés dans ce chapitre, nous pouvons nous montrer proactifs en nous appropriant ou en nous réappropriant des émotions que nous n'avons pas été capables d'exprimer facilement. Par exemple, dans votre milieu familial, vous n'étiez peut-être pas autorisé à montrer votre déception et, aujourd'hui, vous êtes conscient d'avoir encore du mal à la manifester. Pour vous aider, vous pouvez choisir une personne en laquelle vous avez confiance, lui exprimer votre déception et lui demander de la valider. N'hésitez pas à demander que l'autre vous renvoie votre déception en miroir en la confirmant comme quelque chose de parfaitement normal. Il est normal, dans la vie, d'être déçu parfois. L'autre peut alors vous répondre : « Bien sûr que ton expérience a été difficile ! Et décevante, je peux le comprendre. »

Lien entre style émotionnel et maternage reçu

N'oubliez pas que beaucoup de personnes en carence affective doivent travailler à retrouver le contact avec leurs sentiments et leurs émotions. Si nous avons eu une mère qui ne prêtait pas attention ou ne réagissait pas aux émotions, nous avons souvent beaucoup de mal à être en contact avec ces personnes. Nous pouvons même avoir appris à nous en couper pour conserver le fil ténu qui nous liait à notre mère.

Notre style émotionnel, qu'il soit de supprimer nos émotions ou de les exagérer pour attirer l'attention, se développe généralement en réaction au style de maternage que nous avons reçu. Si la personne qui prend soin de l'enfant ne manifeste aucun intérêt à l'égard de ce qu'il peut ressentir ou le punit pour avoir exprimé ses émotions, l'enfant apprend à supprimer son ressenti. En revanche, si cette personne, tantôt est à l'écoute du ressenti de l'enfant, tantôt s'y montre indifférente, l'enfant va exagérer ses émotions pour capter l'attention à tout prix et se sentir compris.

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Avez-vous davantage tendance à dissimuler vos sentiments et vos émotions par peur du rejet ou, au contraire, à les exacerber pour obtenir une réaction de l'autre à tout prix ?
- Si vous possédez ces deux tendances à la fois, quels sentiments ou émotions dissimulez-vous, et dans quelles circonstances, et quels sentiments ou émotions exagérez-vous, et dans quelles circonstances ? Qu'attendez-vous lorsque vous exagérez votre ressenti ?

Votre place dans la collectivité humaine, le monde, la vie

Bon nombre de personnes qui n'ont pas tissé un lien fort avec leur mère éprouvent également un manque de connexion à d'autres membres de leur famille ou à leur famille tout entière. D'où un sentiment de vide, de manque. Notre famille nous permet de nous relier au monde de manière significative parce que nous savons qu'elle est notre refuge et notre havre de paix ; parce qu'elle nous donne un sentiment d'appartenance, d'identité et de soutien. Nous nous tournons vers notre famille pour trouver un endroit où nous sommes vus, reconnus et soutenus.

Si vous avez aujourd'hui un(e) partenaire et/ou des enfants, cela peut compenser en partie votre manque de connexion originel. Mais qu'en est-il si vous n'avez que votre famille d'origine à laquelle vous êtes relié par un fil plus que ténu ? Si vous n'avez pas de « chez-vous » au sens de tribu à laquelle vous vous sentez appartenir ?

La famille nucléaire a pris une importance excessive au détriment du sens de la tribu ou de la communauté dans la culture occidentale. Il ne faut pas oublier que dans certaines cultures, c'est l'ensemble du village qui tient lieu de famille, ce qui n'est pas le cas chez nous. Au lieu de nous sentir reliés par des dizaines ou des centaines de fils, nous ne sommes soutenus que par une demi-douzaine fils, voire seulement un ou deux, ce qui est insuffisant pour nous donner un sentiment solide de connexion et d'appartenance.

Quelle est la solution ? Tisser des fils supplémentaires de connexion et d'appartenance. Comment ?

- En développant un cercle d'amis proches – une « famille d'élection » présente en cas de besoin et avec laquelle partager des moments importants de notre vie.
- En nouant des contacts avec des groupes, qu'il s'agisse de groupes d'intérêt, de groupes thérapeutiques, de groupes sociaux, etc. Pour certaines personnes, c'est la Toile et les échanges qui s'y tiennent qui fait office de communauté. Même si une communauté virtuelle seule ne suffit pas, elle procure un sentiment de connexion qui fait sens pour de nombreux individus.
- En accomplissant un travail porteur de sens (rémunéré ou bénévole) qui nous donne le sentiment d'avoir notre place et un rôle à jouer

dans le monde.

- En tissant des liens affectifs avec des endroits privilégiés qui nous attachent physiquement à notre planète et nous donnent un sentiment d'ancrage. Vous pouvez vous sentir connecté à votre maison ou à ses environs. Beaucoup de gens se sentent étroitement liés à leur région.

Œuvrez à vous montrer et à être vu

Lorsque les autres ne nous renvoient pas ce que nous sommes, nous perdons contact avec des parties de nous-mêmes. Et c'est tout un cheminement pour retrouver ce contact avec nous-mêmes. Certes, se voir soi-même est important et tout type d'introspection est le bienvenu, mais pouvoir être vu par les autres, voir ces parties perdues de nous-mêmes reconnues par les êtres qui nous entourent contribue à les cimenter.

Bien que notre invisibilité puisse trouver son origine dans des parents trop occupés, trop distants ou incapables de nous voir vraiment, elle peut être entretenue par des habitudes que nous avons prises et un certain retrait par rapport au monde. Souvent, pour survivre au désert émotionnel de parents absents ou d'un environnement initial peu accueillant, nous nous réfugions en nous-mêmes. Au lieu de nous ouvrir sur l'extérieur et de tisser des liens avec le monde, nous nous mettons en retrait. Une partie de notre guérison consiste donc à sortir de notre cloître pour retourner dans le monde extérieur.

Comment vous rendre visible ? En participant à des activités fondées sur l'expression de soi, notamment des activités de spectacle – théâtre, chant, danse, etc. Ma mère est une femme très conventionnelle qui se dévoile peu, et je me suis rendu compte de l'effet profondément libérateur de participer à des activités qui me sortent d'une tendance similaire à rester en retrait, des activités où les gens sont spontanés et lèvent leurs inhibitions.

Certains groupes donnent l'occasion à une personne d'être le point de mire pendant un moment, d'être vue, tout simplement. Cette personne momentanément sous le feu des projecteurs est libre d'exprimer ce qu'elle veut. Ce qui est souvent le plus bénéfique, c'est d'être complètement transparent à ce moment-là et de montrer ses véritables sentiments ou émotions.

Accueillez vos besoins à bras ouverts

Lorsqu'il s'agit de nos besoins, nous avons tendance à adopter l'attitude de nos parents vis-à-vis d'eux, du moins au départ. Par exemple, si votre mère ne supportait pas ou rejetait vos besoins, vous allez avoir tendance à ne pas les tolérer ou à les rejeter vous-même. Je me rappelle un moment au cours de ma propre thérapie où je venais d'exprimer une réelle détresse et où, soudain, je me suis sentie désolée, toute penaude d'avoir manifesté mon besoin. Je me disais en moi-même : « C'est beaucoup trop ! » Heureusement, je me suis

aperçue que ma réaction était héritée de mes parents. Ma thérapeute a été ravie de voir que j'en avais conscience et, pour elle, le besoin que j'exprimais n'était pas excessif.

Les individus qui n'ont pas vu leurs besoins satisfaits dans leur petite enfance jugent tout besoin humiliant et dangereux. Une femme avouait que se mettre en situation de dépendance par rapport à l'autre revenait à lui tendre un couteau pour qu'il lui tranche la gorge. Son sentiment de dépendance était associé à un sentiment de vulnérabilité et d'absence totale de protection, comme si tout pouvait alors lui arriver.

Il n'est pas facile de dépasser cette peur et de prendre le risque de nous exposer en manifestant ouvertement nos besoins. Mais nous devons apprendre qu'il n'est plus dangereux aujourd'hui d'exprimer ce que nous voulons et que nos besoins peuvent être satisfaits, y compris par des personnes qui veulent les satisfaire ! Le tout est de prendre le risque d'en faire l'expérience.

D'ailleurs, nos nouvelles expériences peuvent transformer nos vieilles croyances. Lorsque nos besoins sont ignorés dans notre enfance, nous nous sentons rejetés d'avoir des besoins, ce qui nous amène à croire que ceux-ci sont excessifs ou qu'ils font fuir les autres. Cette croyance tombe dès le moment où nous voyons que nous pouvons exprimer nos besoins et les voir satisfaits.

Commencez par exprimer vos besoins à des personnes que vous savez prêtes à – et capables de – les satisfaire. Le risque est moindre ainsi, et cela vous permettra de développer peu à peu votre tolérance à la vulnérabilité tout en vous constituant un réservoir d'expériences positives.

Si vous êtes du style autonome, vous allez avoir du chemin à parcourir pour passer du « Je vais le faire moi-même » au « Je suis très heureux que tu m'aides ». Cela vous aide à comprendre que vos besoins peuvent être justement le lieu où les autres vous écoutent et vous répondent.

Comme l'expliquent Jett Psaris et Marlena Lyons dans leur livre *Undefended Love*, le fait de connaître ses besoins et être capable de les exprimer constituent une réussite importante sur le plan du développement et encouragent l'intimité. Mais cela ne suffit pas. Nous voulons nous sentir bien avec nous-mêmes, et ce même si nos besoins ne sont pas satisfaits par notre partenaire. Comme l'écrivent les auteurs du livre : « Moins nos besoins ont été satisfaits de bonne heure, moins nous sommes capables à l'âge adulte de conserver un sentiment de bien-être lorsque l'autre ne répond pas à nos besoins. » Notre mère n'a pas satisfait les besoins de dépendance du nourrisson que nous étions et, du coup, notre conscience s'est fracturée à ce moment-là. Nous n'avions pas les ressources ni la maturité nécessaires pour maintenir notre cohésion. Cette vulnérabilité intolérable autour de la question des besoins provient de nos blessures originelles.

Exposer à notre partenaire ces aspects bruts de nous-mêmes, cet enfant écorché vif que nous sommes restés, peut nous mettre mal à l'aise, mais la guérison est à ce prix. Nous apportons dans nos relations intimes tout ce qui est resté blessé dans notre enfance. Si vous êtes de ceux qui considèrent la relation de couple comme un chemin de croissance, c'est une bénédiction.

Pour mieux savoir où vous en êtes de votre processus de guérison, posez-vous les questions suivantes :

- Avoir des besoins vous pose-t-il problème ? Si oui, pouvez-vous voir que la façon dont vous considérez vos besoins reflète la façon dont votre mère (ou votre père) considérait vos besoins et y répondait (y compris en n'y répondant pas) ?
- En général, vous attendez-vous à ce que les autres soient disponibles lorsque vous avez besoin d'eux ou, au contraire, vous attendez-vous à être privé de leur aide ou de leur soutien ?
- Lequel de vos besoins est le plus difficile pour vous à exprimer ?
- Êtes-vous capable d'exprimer un besoin, de ne le voir que partiellement satisfait et d'accepter qu'il en soit ainsi sans vous sentir mal intérieurement ? Êtes-vous capable de supporter la non-satisfaction – ou la satisfaction partielle – de vos besoins sans avoir tendance à nier leur existence, à passer à autre chose le plus rapidement possible ou à les supprimer carrément ?

Apprenez à prendre soin de vous-même

Ainsi avons-nous tendance à nous traiter comme nous avons été traités. Ce qui signifie pour certaines personnes ne pas prendre soin d'elles-mêmes, tantôt par manque de conscience, tantôt par refus conscient. Une femme me confiait qu'elle avait le sentiment très net de détester prendre soin d'elle lorsqu'on l'encourageait à prêter attention à sa peau. Elle attendait que sa peau tiraille et lui crée un véritable inconfort pour appliquer une crème hydratante. Une autre ne portait pas de chaussettes alors qu'il neigeait. Et elle ne remarquait pas que ses pieds étaient gelés.

Il nous arrive de ne pas vouloir prendre soin de nous parce que nous souhaitons secrètement que d'autres personnes le fassent. J'ai entendu dire : « Si je prends soin de moi et de mes besoins, personne ne s'en souciera et je n'aurai jamais personne pour s'occuper de moi. » Une femme me disait qu'on ne prenait soin d'elle que lorsqu'elle s'effondrait.

Or, il est absolument faux de croire que satisfaire nos propres besoins par nous-mêmes exclut que les autres prennent soin de nous. Je constate que je préfère satisfaire les besoins d'amies qui montrent qu'elles s'occupent d'elles. Satisfaire certains de vos besoins par vous-même vous rend moins dépendant et montre aux autres comment vous souhaitez qu'ils vous traitent.

Et, surtout, en prenant soin de vous, vous envoyez un tout autre message à votre organisme. Vous lui dites : « Je prends soin de toi parce que tu es important pour moi. » Pour un enfant qui a été négligé, ce message est un puissant remède.

- De quelle(s) manière(s) négligez-vous votre bien-être physique ou psychique ? (Soyez aussi précis que possible.) Qu'êtes-vous prêt à

faire pour modifier cette tendance ? Vous pouvez aussi vous demander comment vous pourriez mieux prendre soin de vous dans des domaines que vous ne négligez pas totalement.

- Créez une liste de choses que vous pouvez faire quand vous avez besoin d'être nourri affectivement – des choses qu'une bonne mère pourrait vous suggérer. Par exemple, prendre un bon bain chaud, vous masser les pieds, vous lover dans un fauteuil confortable avec un bon livre et une sucette ou vous faire mijoter une bonne soupe chaude.

Cultivez votre aptitude à l'intimité

L'intimité réclame de l'ouverture émotionnelle, d'accepter de voir et d'être vu, ainsi que de laisser vos besoins être un lieu où vous êtes entendu. Ce travail demandera beaucoup d'efforts, mais il en vaut la peine. Même si vous portez en vous une profonde déception relationnelle depuis de nombreuses années, il est fort probable que vous portiez aussi un profond désir que vous pouvez utiliser pour vous encourager à aller de l'avant lorsque vous êtes en retrait et prisonnier d'une posture d'autoprotection.

Adopter une démarche proactive face à ce problème consiste d'abord à vous demander ce que vous faites pour favoriser ou entretenir l'intimité. Quels sont les « comportements d'attachement » qui font partie de votre répertoire et comment pouvez-vous les renforcer ? Posez-vous les questions suivantes :

- Acceptez-vous d'être réconforté lorsque vous vous sentez menacé ou en détresse ? (Il s'agit d'un « comportement d'attachement ».)
- Comment réagissez-vous quand quelqu'un vous demande de l'aide ? Êtes-vous capable d'autoriser quelqu'un à avoir besoin de vous ?
- Êtes-vous capable d'un toucher doux et protecteur ? De maintenir un contact visuel intime ?
- Lorsque vous faites l'amour, réussissez-vous à garder un contact émotionnel ?
- Sentez-vous des peurs et des défenses surgir en vous quand vous vous rapprochez de votre partenaire ?

Je connais une thérapeute qui affirme à juste titre que si un couple est capable de renforcer son lien d'attachement, ce renforcement aide chacun des partenaires à s'autoréguler et à résoudre certains problèmes individuels. Pour les individus de style autonome, la tâche consiste à réveiller le système d'attachement pour lui permettre de fonctionner ensuite plus normalement. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour cultiver votre aptitude personnelle à l'intimité.

Protégez ce qui est précieux

Comme nous le savons maintenant, l'un des rôles de la bonne mère est de fournir à l'enfant un endroit sûr, un environnement protégé où il puisse grandir et s'épanouir. C'est la même chose pour les adultes que nous sommes devenus. Nous avons besoin d'un environnement qui nous « porte », nous protège, nous rassure, nous réconforte, nous nourrit. Si la bonne mère procure cet environnement optimal au nourrisson, nous devons apprendre à le procurer aux adultes que nous sommes devenus.

Un environnement favorable à notre épanouissement offre plusieurs aspects. Notre maison (ou notre appartement) peut être notre espace protégé et protecteur. Vous sentez-vous bien chez vous ? Est-ce un endroit où vous aimez être ? Que ressentez-vous quand vous vous éloignez un peu ? Vous sentez-vous chez vous dans votre quartier ?

Et qu'en est-il de vos frontières physiques et psychiques ? Laissez-vous les autres vous approcher ? Acceptez-vous qu'ils vous touchent ? Êtes-vous capable de les garder à une distance suffisante pour préserver votre sentiment de sécurité ? Ou les laissez-vous s'introduire dans votre espace psychique, votre vie privée ou votre intimité avec des questions indiscretes et des conseils que vous n'avez pas sollicités ? Si quelqu'un pénètre dans votre espace personnel, physiquement ou émotionnellement, d'une manière qui ne vous convient pas, êtes-vous capable de le repousser et de le mettre à distance ?

En général, le maintien des frontières est plus difficile pour les individus qui ont eu des parents intrusifs ou une famille souvent empêtrée dans des imbroglios émotionnels, mais il arrive que les frontières soient violées même au sein des familles qui savent habituellement garder une distance émotionnelle. Or, si vous voulez révéler les parties de vous-même les plus cachées et les plus vulnérables pour guérir vos blessures d'enfance, il est essentiel que vous puissiez vous protéger en cas de nécessité.

Tout comme la bonne mère organise l'environnement du bébé de sorte que rien ne puisse l'agresser et que ses besoins soient satisfaits, prendre soin de nous-mêmes consiste à prêter attention à ce qui est trop pour nous et à ce qui est juste bien. Par exemple, nous devons apprendre à ressentir quand nos contacts sociaux sont excessifs, quand ils sont insuffisants et quand ils sont particulièrement gratifiants. Bien évidemment, ce n'est pas seulement une question de quantité, mais aussi de qualité, et faire le tri entre les contacts satisfaisants et les contacts insatisfaisants nous permet d'ajuster notre vie en conséquence. Ici les rôles de protection et de régulation sont associés. La régulation consiste à nous accorder ce qui est juste bien pour nous ; ni trop ni trop peu.

Voici quelques questions à vous poser pour mieux savoir si vous êtes capable de vous protéger et de vous autoréguler comme le ferait une bonne mère pour vous :

- Dans quels domaines ou sous quels aspects de votre vie (si tant est

qu'il en existe) ne protégez-vous pas ce qui est précieux en vous ?

- Si vous deviez créer un environnement qui vous « porte » de façon optimale, que changeriez-vous dans votre vie ? Considérez cette question à tous les niveaux possibles, y compris dans vos environnements physique, social, psychique et émotionnel.

Réappropriiez-vous le pouvoir qui est le vôtre

Il est difficile de réussir sa vie si l'on ne se sent pas investi d'un certain pouvoir. Sans ce sentiment de pouvoir sur vous-même, sur les autres et sur votre environnement, vous êtes handicapé dans de nombreuses sphères de l'existence, notamment dans votre vie professionnelle et amoureuse. Les thérapeutes font parfois référence à l'auto-efficacité ou sentiment d'efficacité personnelle, ainsi qu'au sentiment d'agence, nécessaire pour se sentir exister et capable d'agir sur le monde. Nous avons souvent tendance à assimiler le pouvoir au pouvoir de changer des facteurs extérieurs, mais savoir que nous pouvons changer notre expérience intérieure, nos schémas mentaux, notre disposition d'esprit ou notre humeur, est également de nature à renforcer notre solidité intérieure et notre sentiment de pouvoir. Lorsque vous savez que vous pouvez changer certaines choses, vous n'êtes plus dans le rôle de la victime.

Il existe de multiples façons de renforcer votre sentiment de pouvoir, parmi lesquelles :

- Développer des facultés de communication qui vous aident à défendre la légitimité de vos besoins.
- Trouver la force de dire « non » (à travers des formations d'affirmation de soi ou des cours d'autodéfense, par exemple).
- Rechercher des situations où vous pouvez faire la différence et limiter celles où votre intervention ne changera rien. Certaines situations nous confrontent naturellement à notre manque de pouvoir ou à notre impuissance – évitez-les dans la mesure du possible.
- Noter les fois où vous exercez une influence sur une situation. Vous ne pouvez pas développer votre sentiment de pouvoir personnel si vous ne prêtez pas attention aux situations dans lesquelles vous vous montrez efficace. Multipliez les expériences positives pour qu'elles s'inscrivent durablement en vous.
- Apprendre à changer de discours avec vous-même. Trouvez des cours, des livres ou des articles qui vous aident à ne plus vous juger négativement ni à vous autocritiquer et qui, au contraire, vous permettent de développer une image positive de vous, de faire preuve d'indulgence vis-à-vis de vous-même et de vous voir plus objectivement.
- Trouver le pouvoir dans votre corps. Je ne vous demande pas de faire de la musculation, même si c'est une solution parmi d'autres, mais

d'être vraiment en contact avec votre corps. Les thérapies corporelles sont souvent très efficaces, ainsi que toutes les approches destinées à vous faire prendre davantage conscience de votre corps tel le yoga.

- Travailler sur ce qui vous a privé de votre pouvoir – en suivant une psychothérapie, par exemple.
- Apprendre à localiser des ressources pour satisfaire des besoins spécifiques. Vous réapproprier votre pouvoir ne veut pas dire que vous devez tout faire par vous-même, tout gérer et tout prendre en charge. Prenez modèle sur les PDG !

Libérez-vous de la conscience du manque

Notre mère est notre premier environnement et, par conséquent, la manière dont nous l'avons perçue et vécue influence considérablement notre perception du monde et ce que nous attendons de lui. Si notre mère n'a pas répondu à nos besoins primordiaux dans notre enfance, nous avons tendance à ne pas compter sur le monde extérieur pour satisfaire nos besoins et nos désirs à l'âge adulte. Si notre mère n'était pas accueillante, nous ne percevons pas le monde comme un endroit accueillant. Pourtant, une part importante de notre guérison consiste à nous rendre compte que le monde n'est pas identique à notre mère et à changer à la fois la manière dont nous le percevons et notre relation à lui.

J'ai constaté que de nombreuses personnes en carence affective souffraient de ce qu'on pourrait appeler une *conscience du manque*. Un sentiment de vide, de privation, de carence qu'elles portent en elles et qui devient le filtre inconscient à travers lequel elles expérimentent la vie. On peut même aller jusqu'à dire que certains individus se créent une « histoire du manque » dont ils font le thème récurrent de leur vie. Une histoire du manque est remplie de pensées du style : « Il n'y en a jamais assez pour moi » ou « Je n'obtiendrai jamais ce que je veux ». Souvent, votre image de vous-même contraste avec la manière dont vous percevez les autres. C'est comme si vous étiez le dernier bébé du dernier lit de l'orphelinat, tout au fond, et que personne ne venait jamais jusqu'à vous.

Si ce sentiment de privation résonne en vous, essayez de répondre aux questions suivantes :

- Quel est le « parfum » du manque que vous ressentez ? Avez-vous une image ou une métaphore qui vous vient à l'esprit pour rendre la teneur de votre sentiment ?
- Êtes-vous à même de voir comment ce « parfum de manque » imprègne toute votre vie, tel un leitmotiv ?

Ce n'est qu'après avoir métabolisé la souffrance enfouie dans les expériences à l'origine de cette histoire que vous serez capable de vous débarrasser de votre conscience du manque et d'expérimenter la vie sous un nouveau jour.

Explorer vos barrières actuelles peut faire partie du processus de guérison et vous permettre de vivre les choses autrement. Essayez d'imaginer l'abondance et ce que vous ressentez en y pensant. À quel endroit se heurte-t-elle à des images de vous-même qui la bloquent ? En quoi ressentir l'abondance plutôt que le manque changerait-il la manière dont vous vivez ?

Lorsque nous sommes confrontés à quelque chose qui ne nous est absolument pas familier, nous pouvons avoir un choc initial. Si vous n'avez jamais reçu d'aide et que quelqu'un vous soutient et vous encourage à fond, vous pouvez vous sentir assez désorienté, vous demandant si ce que vous vivez est bien réel. Pensez à tous ces gens qui ont gagné au loto et sont devenus riches instantanément mais qui, quelques années plus tard, se retrouvent là où ils en étaient auparavant. En fait, ils n'ont pas réussi à intégrer ce changement aussi soudain que radical.

- Voyez-vous dans votre vie un moment où votre sentiment de privation a été remis en question par une expérience tout à fait contraire ?
- Trouvez cinq exemples de moments où vous avez reçu tout ce dont vous aviez besoin, voire plus que ce que vous pouviez espérer. Qu'avez-vous ressenti ? Ce sentiment était-il agréable ?

Il arrive que notre sentiment de privation soit profondément ancré dans notre psyché, mais que nous tentions de le remplacer par des symboles d'abondance. C'est bien, mais il est préférable que l'empreinte se dissolve, faisant disparaître complètement la conscience du manque – c'est le meilleur moyen de nous sentir riches, même dans une petite vie très ordinaire.

Exercice : focalisez-vous sur ce qui est positif

Au début de ce chapitre, j'ai dit qu'entre les vides il y avait de la terre ferme ; qu'entre les endroits où nous avons été insuffisamment nourris se trouvaient des lieux où nos besoins sont comblés. Pour retrouver une partie de notre pouvoir et nous débarrasser de la conscience du manque, rien de tel que de nous sentir solidement ancrés dans nos points forts et nos ressources. Nous allons envisager la question en établissant trois listes différentes – une relative aux capacités que nous avons développées, la seconde aux atouts ou avantages que nous possédons et la troisième (sans doute la plus difficile à établir) répertoriant des aspects positifs de notre enfance.

Dressez une liste de 20 capacités que vous avez développées. Voici quelques exemples :

- Je sais comment être un(e) bon(ne) ami(e) et soutenir les autres.
- Je sais comment obtenir l'information dont j'ai besoin.
- Je manifeste de la compassion envers moi-même et envers les autres (pas tout le temps, mais souvent).
- J'ai appris à identifier mes sentiments et mes émotions et je suis capable de les verbaliser.
- Je suis capable de sentir à quel point je suis précieux(se) pour moi.

Dressez une liste d'au moins 20 choses dans votre vie que vous considérez comme des atouts, des avantages ou des bénédictions. Par exemple :

- Je vis dans un quartier tranquille avec des voisins qui me connaissent et m'apprécient.
- Mon amie Brigitte s'est montrée très généreuse envers moi, me prêtant du matériel pour m'éviter d'avoir à en acheter.
- Je dors bien la nuit.
- J'ai trouvé un excellent kinésithérapeute.

Dressez une liste de 20 aspects positifs de votre enfance – au moins la moitié concernant votre mère. Par exemple :

- Mon frère me protégeait à l'école lorsque j'étais petit(e).
- Ma mère me conduisait chez le médecin quand j'en avais besoin et faisait tout pour soulager mes maux de tête.
- Mon père m'a fait découvrir la nature et des espaces sauvages magnifiques.
- Avec mes frères et sœurs, nous chantions dans la voiture lorsque nous partions tous en vacances, et l'ambiance était joyeuse.
- Ma mère se souciait de mon apparence physique, notamment de mon habillement, sans se montrer toutefois trop directive dans ce domaine.

Gardez toujours ces trois listes à portée de main. Ainsi, lorsque vous sentirez un sentiment de privation vous gagner, vous aurez les ressources nécessaires pour le combattre.

Certaines choses vous font naturellement du bien et renforcent votre organisme, quels que soient votre blessure et le manque dont vous avez souffert. C'est ce que j'appelle des « toniques » ou des « fortifiants généraux », et ils sont multiples – laisser libre cours à la créativité et à l'expression de soi, cultiver une relation de bonne entente avec son corps, entretenir un dialogue intérieur positif ou passer du temps dans la nature, par exemple. Bien des personnes ont trouvé dans Mère Nature le soutien qui leur a manqué dans leur enfance.

Soyez attentif à ce qui vous fait du bien, aux remèdes qui vous conviennent personnellement. Tout comme la bonne mère reste à l'écoute des besoins de son enfant, restez à l'écoute de vos besoins et donnez-vous les moyens d'accéder à tout ce qui est susceptible de vous nourrir et de vous renforcer.

Dans ce chapitre, je vous ai encouragé à prendre la responsabilité de combler certains des manques de votre enfance. En y ajoutant les quatre chapitres précédents, vous avez de quoi faire pour travailler sur vous-même pendant un bon moment. Vous en avez suffisamment pour transformer votre histoire et votre expérience de la vie.

¹⁸ Jean Illsley Clarke et Connie Dawson, *Grandir avec ses enfants – S'éduquer soi-même pour mieux éduquer ses enfants*, Éditions Béliveau, 1993.

Changer l'histoire

Le terme *histoire* peut revêtir plusieurs sens. Premièrement, il peut faire référence à l'histoire que nous nous racontons. Et l'histoire que nous nous racontons peut être très différente des faits objectifs ; en général, elle ne nous facilite pas la tâche pour considérer la réalité objective ! Prisonniers d'une histoire de privation, nous risquons de ne pas voir que nous avons ce dont nous avons besoin.

Deuxièmement, l'histoire peut désigner un compte rendu d'événements plus objectif, notamment le récit de la vie d'une personne ou d'un personnage. Nous examinons alors la suite des événements qui composent sa vie.

Dans ce chapitre, nous allons étudier l'histoire de notre mère (second sens du terme) et voir comment elle influe sur notre propre histoire (premier sens du terme). Nous allons examiner la transmission de ces influences d'une génération à l'autre et ce que signifie tout ce travail de réparation sur le plan de la relation que nous entretenons actuellement avec notre mère, ainsi que la nature de la guérison.

L'histoire de votre mère

Notre propre histoire, soutenue par les émotions et les sentiments que nous avons lorsque nous étions petits, est, par nature, subjective et centrée sur nous-mêmes. Nous interprétons le monde selon notre expérience. Nous connaissons notre mère à travers ce qu'elle est pour nous.

Si nous nous arrêtons là, à savoir à ce qu'elle était et à ce qu'elle continue d'être pour nous, nous passons à côté de quelque chose d'essentiel. Si vous êtes parent, pouvez-vous imaginer de n'être connu qu'à travers vos interactions avec l'un de vos enfants ? Il y a tellement d'autres aspects en vous, tellement d'autres parties de votre vie qui influencent profondément le parent que vous êtes.

Par conséquent, votre guérison passe largement par votre capacité à prendre du recul par rapport à l'histoire limitée que vous avez eue et que vous continuez d'avoir avec votre mère pour la laisser émerger en tant que personne et non plus seulement en tant que « votre mère ». Vous devez voir sa vie telle qu'elle était. L'exercice suivant va vous aider.

Exercice : racontez l'histoire de votre mère

Cet exercice peut se pratiquer de plusieurs manières. Vous pouvez demander à un(e) ami(e) de vous écouter retracer l'histoire de votre mère. Vous pouvez aussi l'écrire sur papier, avec ou sans l'aide des questions ci-dessous. Vous n'êtes pas limité par la longueur et pouvez intégrer autant de détails que vous le souhaitez. Bien sûr, toutes les questions peuvent ne pas être pertinentes pour vous et vous pouvez ne pas savoir répondre à certaines.

- Que savez-vous de l'enfance de votre mère, y compris de la situation familiale ? Était-elle proche de ses parents ? Avait-elle des frères et sœurs ? Si oui, quel était son statut (était-elle l'aînée, la cadette, la benjamine ?) ?
- A-t-elle vécu une enfance heureuse ?
- Qu'est-ce qui était important à ses yeux lorsqu'elle est entrée dans l'âge adulte ? Qu'attendait-elle de la vie ? Que voulait-elle faire ?
- Pensez-vous qu'elle se soit « trouvée » avant de fonder une famille ? Fonder une famille était-elle sa voie ?
- Comment gérait-elle les relations intimes ?
- Pourquoi a-t-elle eu des enfants ?
- Comment a-t-elle vécu le fait d'être maman de jeunes enfants ? Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour elle ? Sur quel type de soutien pouvait-elle compter ?
- Qu'est-ce qui se passait d'autre à l'époque ? Qu'est-ce qui se passait au sein du foyer et dans le monde ? Existait-il des tensions sociales et économiques ? Lesquelles ?
- Que savez-vous de sa santé et de sa vitalité générale ?
- Quelles ont été les circonstances de votre naissance ? De quelle manière ont-elles pu affecter le lien d'attachement à votre mère ?
- Si votre mère travaillait à l'extérieur, quel était son travail ? L'aimait-elle ? Avait-elle des responsabilités professionnelles ? Un sentiment de pouvoir dans ce domaine ?
- Comment a-t-elle vécu l'adolescence de ses enfants ?
- Vous semble-t-il qu'il y avait une période de son enfance dont elle avait du mal à parler ? Pourquoi à votre avis ?
- Quels autres événements ont été importants dans sa vie d'adulte et de jeune adulte ?
- Quelles étaient ses plus grandes forces ? Ses plus grands manques ?
- Selon vous, quelles ont été les principales difficultés de sa vie ? Ses principaux combats ?
- Pensez-vous qu'elle se sentait satisfaite de la manière dont elle vous a élevé ?
- Vis-à-vis de quels aspects de sa vie éprouve-t-elle un sentiment d'insatisfaction ? Dans quels domaines ne s'est-elle pas réalisée ?
- Quels regrets pouvait-elle avoir si elle était totalement sincère avec elle-même ?
- À présent, réfléchissez au titre que pourrait avoir sa biographie.

Quel(s) mot(s) caractériseraient le mieux l'essentiel de sa vie ?

Exercice : les pierres de gué de la vie de votre mère

Voici une manière différente (ou supplémentaire) de brosser le tableau de l'histoire de votre mère. Cet exercice, appelé « liste de pierres de gué », se fonde sur la méthode du journal intime intensif, une technique mise au point par le docteur Ira Progoff, psychothérapeute américain (1928-1998). Les pierres de gué correspondent aux grands jalons de la vie d'un individu, aux principaux « marqueurs » de son existence, même s'il ne s'agit pas toujours d'événements proprement dit. Une pierre de gué peut se rapporter à toute une période de vie porteuse d'une atmosphère ou de caractéristiques spécifiques.

Le docteur Progoff suggère de prendre huit à dix pierres de gué, et en tout cas jamais plus de douze. Il n'est pas nécessaire de les classer par ordre chronologique ou par ordre d'importance. Il s'agit simplement de laisser ces marqueurs vous venir à l'esprit et de les noter par écrit. Une disposition d'esprit calme et réceptive facilite ce travail. Les efforts de réflexion trop poussés n'ont pas leur place ici.

À présent, dressez une liste de huit à douze marqueurs significatifs de la vie de votre mère.

Exercice : écrivez une lettre de votre mère

Voici un troisième exercice qui peut être très révélateur. Écrivez-vous une lettre comme si c'était votre mère qui vous l'écrivait. Peu importe que votre mère soit encore en vie ou décédée et que vous soyez toujours en contact avec elle ou que vous ayez coupé les ponts. Imaginez ce qu'elle pourrait vous dire si elle était capable de se dévoiler vraiment et de se raconter à vous en toute sincérité. La lettre peut concerner votre relation mutuelle, un problème particulier, ses attentes envers vous... tout ce qui vous vient à l'esprit et qui est resté à l'état de non-dit. Une fois l'exercice terminé, notez votre ressenti.

Il existe également des techniques thérapeutiques pour adopter le point de vue de sa mère. En Gestalt-thérapie, dans les jeux de rôle, les psychodrames ou les constellations familiales, vous adoptez (ou une autre personne adopte) le point de vue de votre mère, parlant et agissant en son nom, bien que ce soit souvent la personnalité profonde de votre mère et non plus sa *persona* affichée aux yeux du monde qui se révèle alors dans les paroles ou les actes exprimés. Au cours d'une séance thérapeutique, une « mère » a avoué qu'elle se sentait vide et n'avait rien à donner à son enfant. Elle souffrait de regarder sa fille parce qu'elle reconnaissait que cette dernière n'avait pas reçu assez d'amour et d'attention de sa part.

Il est important de comprendre l'expérience de notre mère. Cela nous permet de relativiser et de ne pas nous sentir coupable. Par exemple, si nous ne nous sommes jamais sentis dignes d'être aimés, comprendre que notre mère avait beaucoup de mal à exprimer son amour nous aide à mieux accepter le passé. Si nous ne nous sommes jamais sentis guidés, cela nous fait du bien de comprendre que notre mère n'avait jamais eu l'occasion de guider quelqu'un et n'avait probablement pas été guidée elle-même.

Plus nous sommes capables de voir clairement notre mère et ce que fut sa vie, plus il nous est facile de ressentir de la compassion envers elle. Elle faisait du mieux qu'elle pouvait et ne pouvait pas plus, tout simplement.

Votre histoire

« Développer de la compassion à l'égard de la mère blessée n'empêche pas d'honorer la douleur de l'enfant blessé à l'intérieur de soi », écrit la thérapeute Evelyn Bassoff. L'histoire de notre mère n'est qu'une partie de l'ensemble. Il y a aussi notre histoire.

Comme je l'ai expliqué dans le chapitre précédent, notre histoire n'est pas toujours pleinement consciente, même si nous pouvons la conscientiser davantage. À présent, ce n'est plus l'histoire de votre mère que je vous invite à raconter, mais la vôtre, soit à haute voix devant quelqu'un, soit sur papier. En version intégrale ou abrégée. L'avantage de la version abrégée est de permettre une identification plus rapide et plus aisée des principaux aspects. Qu'est-ce qui ressort lorsque vous considérez l'ensemble de votre vie ?

La première fois que j'ai travaillé sur mon histoire, il m'a été trop difficile de commencer par mon enfance. Elle était trop chargée émotionnellement, trop tragique, trop triste et j'avais du mal à partir de là pour avancer. J'ai donc décidé de commencer par mon départ du domicile familial à l'âge de 18 ans et de continuer l'histoire jusqu'à maintenant, envisageant même l'avenir. Et cette histoire m'a fait sourire. J'aimais la fin et je sentais bien à quel point je m'étais réapproprié mon pouvoir, et ma guérison était en bonne voie. J'ai senti alors que je pouvais repartir sur mon enfance en racontant la vérité de ce qu'elle fut, mais sans me laisser piéger par sa charge affective qui, auparavant, aurait éclipsé tout le reste.

À mesure que vous guérissez, votre histoire se transforme. Lorsque vous

comprenez de manière plus objective pourquoi votre mère a échoué dans les principaux aspects de sa fonction maternelle et que vous prenez la responsabilité de vous auto-materner, de satisfaire vos besoins et de trouver le maternage qu'il vous faut, vous changez votre vie.

Cette danse entre vous deux

À l'intersection de vos deux histoires, celle de votre mère et la vôtre, se crée une danse entre vous. C'est quelque chose de très important à garder à l'esprit et qui vous explique pourquoi vos frères et sœurs peuvent avoir des expériences aussi différentes de la vôtre.

Dans une famille, chacun possède une sensibilité particulière, des besoins spécifiques et un rapport avec sa mère unique. Plus le bébé est bien portant, robuste et en harmonie avec sa mère, plus le lien entre eux est facile, toutes choses égales par ailleurs. Mais tous les autres éléments de la situation ne sont pas les mêmes. Par exemple, un nourrisson de 12 mois ne va pas vivre de la même façon une mère qui vient de perdre l'un de ses parents ou son conjoint qu'un enfant de 6 ans. C'est pourquoi la danse entre chaque enfant et sa mère est unique.

- Quels adjectifs emploieriez-vous pour décrire la relation à votre mère ? Sereine ? Conflictuelle ? Superficielle ? Fondée sur le devoir ? Quels ont été vos principaux sujets de conflit ? Dans votre danse, voyez-vous des points sur lesquels vous pouvez vous rapprocher ? Des points de proximité ? Si oui, qu'éprouvez-vous dans ces moments-là ? Aimez-vous la proximité ou vous met-elle mal à l'aise et avez-vous du mal à l'accepter pleinement ?

Nous avons utilisé un certain nombre de marqueurs pour nous pencher sur la vie de votre mère. À présent, établissez une liste de marqueurs pour identifier les principaux jalons de votre relation avec elle.

Comment ne pas répéter la même chose avec mes enfants ?

Vous avez sans doute remarqué que l'être humain a tendance à répéter ce qu'il n'a pas guéri et que ce n'est que lorsqu'il s'est libéré d'un schéma familial (même de longue date) qu'il peut se comporter autrement avec ses propres enfants.

Dans leur guide *Giving the Love That Heals*, Harville Hendrix et Helen Hunt affirment que les parents blessent leurs enfants au même stade de développement que celui où ils ont été blessés. Leur approche est fondée sur la guérison des blessures d'enfance dans le cadre d'un mariage en toute conscience, mais ce n'est qu'une voie possible. Ils sont également convaincus que les parents se guérissent lorsqu'ils sont capables de donner à leurs enfants

ce qu'ils n'ont pas eu.

J'ai constaté ces deux phénomènes chez les personnes que j'ai interrogées. Il m'est apparu clairement que de nombreux schémas liés à la fois à la parentalité et au mariage étaient intergénérationnels. J'ai également constaté que ces schémas se transformaient lorsque les individus travaillaient vraiment sur eux-mêmes. Une femme me confiait à quel point elle avait travaillé dur pour être une mère différente de sa propre mère. Et elle trouvait que devenir mère et y travailler sérieusement l'avait aidée à combler le vide laissé par sa mère.

Laurence m'a raconté une histoire différente. Au lieu de combler le manque laissé par sa mère, la maternité l'a réexposée à ce vide béant et douloureux. Elle a ressenti un instinct maternel très puissant, qui la submergeait même complètement. Et, du coup, elle ne comprenait pas comment une femme pouvait enfanter sans ressentir la force de cet instinct. Ce qui a conduit Laurence à aller voir sa mère pour lui demander des explications sur son absence émotionnelle.

Quelques personnes m'ont dit que leurs parents avaient évolué avec le temps, tout naturellement, et se révélaient de bons grands-parents. Dans des cas de ce type, je soupçonne l'existence de facteurs de stress qui, à l'époque, avaient perturbé leur parentalité. D'autres sont devenus des grands-parents totalement détachés de leurs petits-enfants, aussi désengagés qu'ils l'étaient avec leurs enfants. Nous ne pouvons pas compter uniquement sur le passage du temps pour opérer les changements escomptés.

Si vous voulez changer l'héritage familial, les deux choses les plus importantes à faire sont de vous sensibiliser, de vous former à votre rôle de parent et d'entreprendre un travail de guérison personnel.

Qu'en est-il de votre relation actuelle avec votre mère ?

Pour de nombreuses personnes qui ont été insuffisamment maternées durant leur enfance, savoir quelle relation entretenir aujourd'hui avec leur mère est une question particulièrement épineuse. Il n'y a pas de réponse valable pour tout le monde. Certaines personnes jugent que la meilleure solution est d'éviter tout contact avec leur mère, ou du moins d'avoir avec elle un contact très limité. Elles ont souvent du mal à se résoudre à un tel silence, mais il faut parfois se rendre à l'évidence : il n'y a pas toujours d'amélioration possible de la relation et il faut aussi savoir se protéger d'une relation qui n'engendre que de la souffrance. En dehors de ce cas extrême, la question majeure que se posent les personnes en carence affective est de savoir si elles doivent tenter d'améliorer la relation actuelle avec leur mère, et dans quelle mesure s'y investir.

Il faut bien garder à l'esprit que votre relation actuelle avec votre mère peut être séparée du processus de guérison que vous entreprenez pour dissoudre vos blessures maternelles, aussi choquante que cette idée puisse paraître. Certes, votre guérison va influencer la relation, ne serait-ce qu'en

transformant vos sentiments et vos réactions, ce qui est énorme en soi ; mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'une danse à deux : les mères très distantes et très fermées ont toutes les chances de le rester et leur capacité de transformation est souvent très limitée.

Ainsi, ne vous étonnez pas si vous découvrez et pleurez la perte originelle, si vous travaillez à combler les trous ou si vous vous reparentez sans que votre mère participe à ce processus ou en ait même conscience. Vous pouvez décider de partager avec elle vos déceptions, vos combats ou vos réussites, mais vous pouvez ne pas trouver de répondant en face. Dans Nulle part où aller pour trouver de l'aide, j'ai décrit des mères incapables de répondre aux besoins de leur enfant devenu adulte, même lorsque ces besoins étaient vitaux. Partager n'apporte aucune garantie d'être écouté et satisfait et, parfois, notre mère ne souhaite pas renforcer les liens.

Cependant, il existe une autre possibilité nettement plus joyeuse : que votre mère ouvre la porte à une relation plus proche avec vous. Chez les personnes qui ont vu leur relation avec leur mère s'améliorer, j'ai constaté que le changement était généralement initié par l'enfant devenu adulte et désormais capable de répandre sa chaleur auprès d'une mère qui, elle, avait été incapable de la répandre auprès de son enfant. Ces enfants guéris pouvaient désormais comprendre les limites de leur mère, lui pardonner et l'inclure dans leur vie.

Plusieurs personnes ont osé affronter leur mère et lui dire tout ce qu'elles avaient sur le cœur. Une fois les choses clarifiées, l'atmosphère se détend et une relation de plus grande proximité peut s'installer. L'explication peut être un acte d'engagement et d'intimité.

Une mère peut, bien sûr, induire elle-même une plus grande proximité avec son enfant devenu adulte, et c'est l'enfant qui peut alors hésiter. Une femme me disait que lorsque sa mère a mis fin à une conversation téléphonique par un « je t'aime ma chérie » qui ne lui était absolument pas familier, cette expression lui a semblé tellement déplacée qu'elle n'a pas pu lui répondre. Elle redoutait également d'être engloutie par sa mère alors qu'elle l'avait toujours perçue comme absente et indifférente durant son enfance. Le problème est complexe ; même dans une relation très froide et très distante vous pouvez ressentir un manque de frontières.

Il est important de vous demander ce que vous voulez, d'évaluer ce qui est possible avec un maximum d'objectivité et de savoir quel type de risques vous êtes prêt à prendre. Voici quelques questions à vous poser :

- Selon vous, votre mère est-elle capable d'avoir une relation plus chaleureuse et plus authentique avec vous ?
- Et vous, vous sentez-vous capable d'avoir une relation plus chaleureuse et plus authentique avec elle ?
- Que souhaitez-vous ? Vous vient-il à l'esprit des « il faudrait que » ou des « je devrais » ? Par exemple, pensez-vous que vous devriez être proche de votre mère ? Essayez de mettre de côté ce sentiment de devoir et analysez ce que vous ressentez.
- Si les choses ne s'amélioraient jamais, que ressentiriez-vous ?

Seriez-vous affecté ?

- Craignez-vous de voir la relation avec votre mère devenir plus réelle ?
- Si elle répondait à vos sollicitations par une alternance d'ouvertures et de fermetures, en seriez-vous affecté ?

Soutenez votre processus de guérison/soutenez votre Moi

Si vous avez entrepris de vous guérir, vous savez à quel point c'est un travail difficile. Une reconstruction majeure. Nous nous reconfigurons à de multiples niveaux – du câblage de notre système limbique à nos croyances fondamentales, de notre image de nous-mêmes à notre mode relationnel, de notre anxiété à notre capacité à aimer, à gagner notre vie et à bien dormir.

Attendez-vous à ce que ce processus de guérison prenne des années, voire des dizaines d'années. Je ne devrais pas vous dire cela pour ne pas vous décourager. Mais vous risquez d'être tout aussi découragé d'avoir cru que la guérison allait être rapide et de constater qu'elle ne l'est pas. En tout cas, je ne connais personne qui ait guéri ses blessures du jour au lendemain.

Par conséquent, il est important de trouver votre rythme, de ménager vos forces, de faire des pauses, d'être capable de voir vos progrès et d'en tirer de la fierté. Vous ne voulez pas imiter votre mère qui n'a jamais su voir et célébrer vos réussites, n'est-ce pas ?

Le processus de développement personnel n'est pas une ligne droite mais une spirale. Vous allez rencontrer plusieurs fois les mêmes problèmes. Si, à chaque nouveau cycle, rien n'a changé, c'est le signe que vous devez vous faire aider davantage, mais sinon, attendez-vous à avoir besoin de regretter ce qui vous a manqué, de pleurer les injustices de la vie et de combler vos besoins insatisfaits, et ce de nombreuses fois. Mais pas indéfiniment. Car il y a la grâce au bout du processus de guérison, même s'il ne suffit pas de pleurer un bon coup pour évacuer des années de tristesse réprimée.

Une bonne mère comprend que le processus de développement de soi est en dents de scie et ne réprimande pas son enfant s'il « tombe » de temps en temps. Nous devons avoir cette compassion et cette patience à notre égard. Nous faisons du mieux que nous pouvons et certains jours sont simplement plus difficiles que d'autres.

Si vous souhaitez adhérer à une liste de diffusion sur Internet pour partager votre expérience, vos hauts et vos bas, la douleur de vos besoins insatisfaits, votre gêne, vos victoires et vos progrès, vous pouvez vous inscrire sur www.jasmincori.com. Désolée, mais cette liste est réservée aux femmes. Si vous êtes un homme, veuillez m'écrire sur mon site Web et je vous aiderai du mieux possible. Cette liste s'adresse aux femmes qui ont eu une mère absente émotionnellement et qui travaillent à guérir leurs blessures. Vous voyez : vous n'êtes pas seule...

Le processus de guérison a-t-il une fin ?

Même si le processus de guérison n'a jamais vraiment de fin, la douleur et le sentiment d'être un enfant sans mère peuvent disparaître complètement. Pourquoi ce processus ne s'arrête-t-il jamais ? Parce que nous sommes toujours en train de changer, de nous transformer. Le simple passage du temps modifie notre point de vue, à condition de ne plus être prisonniers de notre passé. Par conséquent, notre ressenti et notre perception des choses au bout d'un ou deux ans de travail sur nous-mêmes sont différents de ce que nous ressentons et percevons au bout de dix ans, lorsque le passé nous semble encore plus loin.

Lorsqu'il y a eu une grosse blessure, ce n'est jamais comme si rien ne s'était passé. Il subsiste toujours la mémoire de la blessure, une sensibilité particulière. Mais l'intensité de cette blessure diminue progressivement et notre réaction au titillement de ce point sensible se modifie. Au lieu d'être pris dans des émotions d'enfance que les autres ont suscitées en nous, nous pouvons apprendre à réorienter doucement notre attention sur notre enfant intérieur et lui demander ce dont il a besoin maintenant. Nous pouvons apporter une réponse à ces émotions au lieu de les laisser nous piéger et nous emprisonner.

En travaillant nos blessures, nous constatons que notre identité change lentement. Après tout, notre histoire n'a-t-elle pas changé ? Notre vie n'a-t-elle pas changé ? Et il est temps que le discours que nous nous tenons à nous-mêmes change, lui aussi. Comme me le disait très justement une femme que j'ai interrogée : « La blessure subsiste, mais elle ne gouverne plus ma vie. Elle ne définit plus qui je suis. »

Pour celles et ceux qui sont capables de recevoir les bons soins d'une personne qui assure les fonctions de la bonne mère ou qui sont capables de devenir une bonne mère pour leur enfant intérieur, le sentiment d'avoir été insuffisamment materné peut être remplacé par celui d'être correctement materné. Vous pouvez désormais vous sentir aimé, soutenu, protégé. Non, vous ne pouvez pas revenir en arrière et changer l'histoire, mais vous pouvez avoir maintenant ce que vous méritiez d'avoir à l'époque. Comme l'a écrit le romancier américain Tom Robbins : « Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. »

Apprenez la bienveillance envers vous-même

Bien des gens n'ont aucune idée de ce que signifie prendre soin d'eux-mêmes. Les adultes qui ont eu des mères absentes émotionnellement sont privés d'un modèle d'écoute et d'attention et ont souvent appris à passer outre les signaux de détresse. Une patiente m'a regardée d'un air ébahi et m'a demandé : « Que veut dire prendre soin de soi ? Je ne sais pas vraiment ce que cela signifie. Bien manger ? Bien dormir ? Faire de l'exercice ? »

Oui, et bien d'autres choses encore.

Voici comment prendre soin de vous au cours du processus de guérison émotionnelle.

- Prendre soin de vous, c'est trouver des choses qui vous font du bien – mettre autour du cou votre pierre favorite, écouter une chanson, rester assis dans un endroit particulier, téléphoner à quelqu'un de particulier.
- Prendre soin de vous, c'est éviter de surchauffer la machine lorsque vous traversez une mauvaise passe.
- Prendre soin de vous, c'est soutenir avec compassion la personne qui souffre et a beaucoup souffert. Cette personne, c'est vous. Êtes-vous capable d'éprouver autant de compassion à votre égard qu'à l'égard de votre meilleure amie qui traverse les mêmes épreuves que vous ?
- Prendre soin de vous, c'est trouver des activités (saines) qui vous offrent un moment de plaisir, évacuent votre stress et vous font oublier provisoirement vos préoccupations.
- Prendre soin de vous, c'est faire preuve de bienveillance envers vous-même. Êtes-vous capable de vous parler à vous-même avec autant d'empathie et de bienveillance qu'à une personne qui vous est chère ? Pouvez-vous caresser votre visage ou votre bras avec tendresse ? Pouvez-vous vous accorder une pause quand vous en avez besoin ?
- Prendre soin de vous, c'est répondre à vos besoins au lieu de vous couper de tout ce qui est douloureux ou embarrassant et qui entrave votre fonctionnement normal. Vos sentiments, vos émotions et vos besoins sont importants et méritent d'être écoutés et satisfaits avec respect et bienveillance.

Prendre soin de quelqu'un qui est en convalescence, c'est souvent lui apporter à manger et lui donner un coup de main pour le laisser se reposer et guérir. De même, prendre soin de vous durant votre processus de guérison émotionnelle,

c'est vous nourrir affectivement et faire le maximum pour vous faciliter la vie. Cela signifie que votre bien-être est prioritaire sur le devoir de répondre aux exigences extérieures. C'est bien d'essayer d'être toujours à la hauteur, mais ce n'est pas aussi vital que de guérir vos blessures émotionnelles.

Tout comme vous mettez un pansement sur votre blessure au doigt, vous donnez un coussin à votre système nerveux en prenant soin de vous. Vous prêtez attention à tout ce qui vous affecte : son, température, lumière, l'effet de telle ou telle boisson ou de tel ou tel aliment sur votre appareil digestif, l'effet de telle ou telle personne sur votre équilibre émotionnel. Lorsque nous sommes en plein processus de guérison, notre système nerveux fournit un travail supplémentaire alors qu'il part déjà désavantagé.

Sachant cela, vous vous autorisez une « marge » un peu plus grande que d'habitude : une heure de plus au lit, du temps pour tenir votre journal intime, la possibilité de décliner des invitations ou de partir plus tôt parce que vous avez simplement envie d'être seul.

Et votre organisme ne tarde pas à vous donner des retours. Lorsque vous sentez votre corps détendu ou votre esprit un peu plus libre, plus léger du poids qu'il a déjà évacué, c'est le signe que vous prenez soin de vous. Alors continuez !

Bibliographie

Lucia Capacchione, *Faites vivre votre enfant intérieur : jeu, dialogue et art-thérapie*, Le Souffle d'Or, 1994.

Nancy Friday, *Ma mère, mon miroir*, J'ai lu, 2010.

Valeria Lumbroso, Éliane Contini, *Premières années, premiers liens – l'attachement de l'enfant à ses parents*, De Boeck, 2010.

Hubert Montagner, *L'Attachement, les débuts de la tendresse*, Odile Jacob, 2006.

Serge Lebovici, Serge Stoléru, *Le Nourrisson, sa mère et le psychanalyste*, Bayard, 2003.

Maman, où étais-tu ?

Mes premiers pas

J'étais là debout, vacillante mais si fière, aussi heureuse qu'un oisillon qui apprend à voler.

Lorsque je me retournais, mon sourire prêt à illuminer mon visage, je ne te trouvais pas.

Maman, où étais-tu ?

Ma première journée d'école

J'étais montée à bord de ce car qui faisait du bruit

En direction d'un lieu étrange

Les enfants se serraient les uns contre les autres, les adultes se lançaient des regards inquiets.

Tout un monde nouveau pour moi.

Maman, où étais-tu ?

La première fois que je suis rentrée à la maison en pleurant

La cible des rires et des moqueries des enfants,

Leurs paroles comme une brûlure à vif dans ma tête.

J'aurais aimé être consolée

Mais tu es restée silencieuse.

Tu es là sur de vieilles photos

Mais dans mes souvenirs, tu es absente.

Je ne me souviens pas d'avoir été câlinée ou réconfortée.

Je ne me souviens pas de moments privilégiés, juste toi et moi.

Je ne me souviens pas de ton odeur ni de la sensation de ton toucher.

Je me rappelle la couleur de tes yeux

Et la souffrance au fond d'eux.

La souffrance le plus souvent dissimulée, comme bien d'autres choses,

Sous le masque derrière lequel je ne pouvais pas voir.

Tu me regardais mais ne me voyais pas.

Ta chaleur ne s'est jamais répandue dans mon cœur de petite fille.

Pourquoi nous sommes-nous manquées, maman ?

Où étais-tu ?

Était-ce à cause de moi ?

Remerciements

Un livre, comme un enfant, a besoin d'un foyer chaleureux. Un grand merci à Matthew Lore et à The Experiment pour m'avoir si bien accueillie dans leur « maison » et pour avoir prêté une attention si grande à mon bébé de papier.

Au cours de ces dernières années, j'ai été très touchée de voir que de nombreuses personnes acceptaient de partager leur vie intérieure avec moi, y compris les joies et les déceptions de leur enfance. Merci à mes patients, à mes étudiants et à mes amis qui m'ont raconté leur histoire, ainsi qu'à toutes ces personnes qui m'ont généreusement donné de leur temps pour répondre à mes questions. Puissent votre souffrance et vos leçons durement apprises enrichir la vie de vos semblables. Je remercie aussi les thérapeutes qui m'ont fait partager leurs impressions et leurs compétences, ainsi que les premiers lecteurs et lectrices dont les retours m'ont été fort précieux.

J'aimerais également remercier quelques personnes en particulier. D'abord, Sara Lynn Swift, qui a passé mon manuscrit au peigne fin et m'a fait part de nombreuses remarques ô combien pertinentes. Ensuite, Willow Arlenea, une femme d'une grande sagesse qui a coécrit *The Tarot of Transformation*, m'a donné des retours précieux sur mon manuscrit et m'a admirablement soutenue dans toute l'aventure de ce livre. Merci aussi à Raji Raman, mon éditeur, qui a fait son travail avec amour ; à Betsy Kabrick pour ses suggestions pertinentes et sa contribution ; à Salila Shen pour m'avoir servi de partenaire dans les exercices à deux ; et à Amber Vallotton pour m'avoir aidée à gérer le groupe de soutien en ligne. Enfin, j'exprime ma gratitude la plus profonde à Konstanze Hacker, ma thérapeute qui, grâce à sa douceur, son attention et sa bienveillance incomparables, m'a permis de faire l'expérience de la bonne mère, a encouragé le développement et l'émergence de la partie douce et innocente de mon enfant intérieur et m'a guidée avec une patience, un savoir et un savoir-faire infinis à travers mon processus de guérison.